आरोग्य-संवर्धक माला : पुष्प अकरावें.

गृहस्थाश्रमांतील ब्रह्मचर्य.

(विवाहितांचें ब्रह्मचर्य.)

वैद्य-ग. पां. परांजपे.

किंमत १-५० पैसे

आरोग्य-संवर्धक-माला.

पुष्प अकरावें.

गृहस्थाश्रमांतील ब्रह्मचर्य.

(विवाहितांचें ब्रह्मचर्य.)

लेखक व प्रकाशक

वैद्य—गणेश पांडुरंगशास्त्री परांजपे.

(हरीपूरकर) मु. पो. सांगली.

(सर्व हक्क लेखकानें स्वाधीन ठेविले आहेत.)

मुद्रक–

गोपाळ बळवंत जोशी,

आनंद छापखाना, सदाशिव पेठ, पुणें.

शके १८५३] आवृत्ति पहिली. [सन १९३१.

किंमत सहा आणे.

आरोग्य-[redacted]ला.

आधिभौतिक शास्त्राच्या लखलखाटानें दिपून गेलेले तरुण व सुशिक्षित लोक यांचें आरोग्य, सतेजता, उत्साह हे गुण दिवसेंदिवस क्षीण होत चालले असून आमचे तरुणबंधु व भगिनी अकालींच भयंकर रोगांच्या विक्राळ जबड्यांत पडत आहेत. **हार्टडिझीज, क्षय, बाळंतरोग, डोकेंदुखी, मेंदूची अशक्तता, वीर्य-क्षीणता** यांसारखे रोग अनेक स्त्रीपुरुषांचे बळी घेत आहेत. ही शोचनीय स्थिति नाहींशी होऊन जनते-मध्यें आरोग्य, तेज, शक्ति, उत्साह व दीर्घायुष्य या सद्गुणांची वाढ व्हावी या हेतूनें आम्ही ही पुस्तक-माला काढीत आहों

मालेचे नियम—(१) प्रथम आठ आणे प्रवेश फी भरणारास ग्राहक समजलें जातें. (२) ग्राहक झाल्यानंतर पुढें प्रसिद्ध होणारें प्रत्येक पुस्तक घेतलेंच पाहिजे. मागील पुस्तकांपैकीं जीं पुस्तकें शिल्लक असतील त्यांची प्रतही घ्यावी लागेल. (३) कायमच्या ग्राहकांस ट. व्ही. पी. व प्याकिंग खर्च आकारून पुस्तकें पाऊणपट किंमतींत देऊं.

अनुक्रमणिका.

प्रकरणाचें नांव.	पृष्ठांक.
१ ब्रह्मचर्याची अवश्यकता	१
२ ब्रह्मचर्याचें स्वरूप	४
३ ब्रह्मचर्यापासून मिळणारे फायदे	९
(१) रतिसंभोगाचे नियम	१२
(२) वीर्यरक्षणाचें रहस्य (मानसिक ब्रह्मचर्य) ...	२२
४ ब्रह्मचर्य न पाळल्यानें होणारे तोटे	३१
५ ब्रह्मचर्यहानीचीं आधुनिक कारणें	३९
६ ब्रह्मचर्यरक्षण होण्याचे उपाय	५४
७ मनःसंयमन	६१
८ उपसंहार	६९

आरोग्य-संवर्धक-माला.

(१) सचित्र-नमस्कार	(आ. चवथी)	१ रु.
(२) हार्ट डिझीज व त्यावर उपाय	(आ. दुसरी)	८६
(३) ताक व आरोग्य	(आ. चवथी)	८३
(४) मुलांची जोपासना-भाग पहिला	(आ. दुसरी)	८५
(५) मुलांची जोपासना-भाग दुसरा	(" ")	८१०
(६) अमृतपान-उषःपान सचित्र	(आ. दुसरी)	८६
(७) डोकेंदुखी-सचित्र		८६
(८) सायकलचे परिणाम-सचित्र		८६
(९) मज्जातंतूंची दुर्बलता-सचित्र		८६
(१०) नमस्कारतक्ता		८२
(११) गृहस्थाश्रमांतील ब्रह्मचर्य		८६

हीं पुस्तकें मुंबई सरकारच्या विद्याखात्यानें लायब्रऱ्यांसाठीं व बक्षिसांकरितां मंजूर केलेलीं आहेत. हीं सर्व पुस्तकें आमचेकडे व आनंदकार्यालय पुणें येथें विकत मिळतात.

वैद्य-ग० पां० परांजपे.

लेखकाचे चार शब्द.

ब्रह्मचर्य हें आयुष्य, आरोग्य व संपत्ति यांचा पाया आहे, हें सर्वांस माहीत आहेच. हें ब्रह्मचर्य फक्त मुलांमुलींनींच पाळावयाचें असतें. विवाहित होईपर्यंत त्याचें पालन केलें म्हणजे पुरे ! अशीच समजूत बहुतेक लोकांची आहे.

दांपत्यधर्माचें पालन करीत असतांना त्यांतही विशिष्ट प्रकारचें ब्रह्मचर्य पालन करणें हाच दंपतीचा मुख्य धर्म आहे, हें धर्मशास्त्र व आरोग्यशास्त्र यांचें तत्त्व विवाहित मंडळी विसरून जातात व त्यामुळें होणारी संतति रोगी, अल्पायुषी, पागल व अधन्य होत आहे, असें विचारांतीं समजून येतें. या विचारांस चालना मिळून इकडे समाजाचें लक्ष जावें, या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे. याचें वाचन, मनन व आचरण करण्याचा प्रयत्न प्रत्येक दंपतीनें करावा, अशी विनंति आहे.

सुप्रजा निर्माण होण्याची जरूरी आज फार आहे. कालमान व परिस्थिति यांचा विचार केल्यास हल्लीं शूर, तेजस्वी, आरोग्यसंपन्न व दीर्घायुषी अशीच भावी प्रजा निर्माण झाल्याशिवाय हिंदमातेचा उद्धार होणें अशक्य आहे. इकडे लक्ष पुरवून प्रत्येक मातापितर व पालक यांनीं विवाहितांना ब्रह्मचर्याचें महत्त्व आणि स्वरूप हीं समजावून द्यावींत.

अशा तऱ्हेचें शिक्षण भावी मातापितरांना मिळालें म्हणजे त्यांतील कित्येक दांपत्यें या ब्रह्मचर्याचें पालन करतील व त्यांजपासून अत्यंत तेजस्वी व राष्ट्रोद्धारक बालकें निर्माण होऊन आनंदाचे दिवस जवळ येतील, अशी पूर्ण खात्री आहे.

या पुस्तकांतील सर्वच प्रकरणें वाचनीय व मननीय आहेत, अशी

आमची समजूत आहे. तरी त्यांतही रतिसंभोगाचे नियम, मानसिक ब्रह्मचर्य व मनःसंयमन हीं प्रकरणें प्रत्येकाकडून अभ्यासिलीं जावींत, अशी आमची विशेष सूचना आहे.

अशाप्रकारचें ब्रह्मचर्य आचरीत असतांना काय काय अडचणी येतात, त्यांची माहिती जिज्ञासूंनीं अवश्य कळवावी, म्हणजे त्यांचा योग्य विचार करूं.

आम्ही अत्याग्रहाची विनंति केल्यावरून विद्वद्रत्न प्रो. माणिकराव यांनीं या पुस्तकास प्रस्तावना लिहिली आहे, याबद्दल प्रो. माणिकराव यांचा मी अत्यंत ऋणी आहें.

प्रो. माणिकराव यांनीं नैष्ठिक ब्रह्मचर्याचें कडकडीत पालन केलेलें असल्यानें ते अत्यंत थोर व अधिकारी आहेत, यांत संशयच नाहीं. अशा अधिकारी माणसाचे अनुभविक विचार या पुस्तकासोबत वाचकांना वाचावयास मिळावे, या हेतूनें प्रो. माणिकराव यांना आम्हीं विनंति केली होती. परंतु 'आपण स्वतः गृहस्थाश्रमी नसल्यानें विवाहितांना ब्रह्मचर्याचा उपदेश करण्याचा अधिकार मला नाहीं.' असें प्रो. माणिकराव यांनीं कळविलें आहे; हें त्यांच्या सौजन्यास साजेसेंच आहे. पण एवढेंच सांगून ते थांबले नाहींत. त्यांनीं दांपत्य-धर्माचा उपदेश करण्याला सर्वतोपरि लायक अशा म. गांधींचे दंपतीनें आचरण्यास योग्य असे ब्रह्मचर्यविषयक विचार या पुस्तकास प्रस्तावना म्हणून जोडण्यास पाठविले.

या विषयास अत्यंत थोर व तेजस्वी अशा या विचारांची जोड मिळाली, हें मोठें भाग्यच होय.

महात्मा गांधी यांचे विचार प्रस्तावना म्हणून या पुस्तकांत घेण्या-

पेक्षां ते स्वतंत्र छापून या पुस्तकासोबत व अन्यत्रही मोफत द्यावे, अशी योजना कित्येक सन्मित्रांनीं सुचविल्यामुळें म. गांधींचे विचार स्वतंत्र छापून या पुस्तकासोबत मोफत देण्याचा विचार आहे. त्याकडे प्रत्येकानें त्यांत विशेषेंकरून दंपतीनें पूर्ण लक्ष पुरवावें.

महात्मा गांधींचे विचार हें मुख्य ध्येय म्हणजे अत्युच्च, रम्य व आनंददायी शिखर होय. त्यास आमचे विचार साधन अगर पायऱ्या होतील अशी खात्री आहे. या सोपानमार्गानें वर चढूं लागल्यास उच्च शिखर गांठतां येईल.

आनंद प्रेसशीं आमचा जिव्हाळ्याचा संबंध जडून सुमारें दहा वर्षें झालीं. या अवधींत आमच्या मालेचीं बहुतेक पुस्तकें त्यांनींच छापलीं आहेत. आनंद प्रेसची छपाई तर सुंदर आहेच, पण त्यांची टापटीप, व्यवहारांत व्यवस्थितपणा, सौजन्य व आपुलकीच्या भावनेनें काम करण्याची हातोटी हे सद्गुण अत्यंत प्रशंसनीय आहेत. आमच्या मालेस अशातऱ्हेचा सहकारी मित्र लाभल्यामुळेंच माला पूर्ण यशस्वी होत आहे. हें आम्ही वाचकांपुढें हृद्गत म्हणून मांडतों.

आम्ही आजवर कोणत्याही पुस्तकांत आनंद प्रेसविषयीं धन्योद्गार काढले नव्हते. परंतु आतां त्या आनंदाचा सांठा इतका झाला कीं, तो आनंद कृतज्ञतेच्या रूपानें आज बाहेर पडावा, अशी त्या जगन्नियंत्याची इच्छाच होती. असो.

त्या जगन्नियंत्याच्या पूर्ण कृपेनें जनताजनार्दनाची सेवा अशीच निरंतर घडो, अशी ईश्वरचरणीं प्रार्थना करतों.

सांगली—हरीपूर
ता. १०।१२।३१ } वैद्य—ग. पां. परांजपे.

प्रस्तावना.

या पुस्तकांत ग्रंथकर्त्यानें गृहस्थाश्रमांत ज्यांनीं प्रवेश केलेला आहे अशा स्त्रीपुरुषांचें स्वतःविषयींचें व त्यांच्या संततीबद्दलचें मुख्य कर्तव्य कोणतें आहे, तें सांगितलें आहे. हें कर्तव्य म्हणजे उभयतां-च्याही आरोग्याची जोपासना व वाढ होईल, असें आचरण ठेवणें व मूळचें आरोग्यच नसेल तर ते ते उपाय योजून तें मिळविणें होय. गृहस्थाश्रमी लोकांच्या अज्ञानामुळें किंवा चुकीमुळें त्यांचें आरोग्य नष्ट झालें असेल तर तें पुनः प्राप्त करून घेणें, हेंही वरील कर्तव्यांतच येतें.

हल्लीं आपणांत या शेवटच्या प्रकारचे म्हणजे अज्ञानामुळें किंवा चुकीच्या वर्तनानें ज्यांनीं आपलें आरोग्य गमाविलें आहे, असे लोकच अधिक असल्यानें त्यांचें आदिकर्तव्य कोणतें आहे, हेंच ग्रंथकर्त्यानें विशेषेंकरून या पुस्तकांत सांगितलें आहे.

हें कर्तव्य सांगतांना, आरोग्याचा पाया म्हणजे ब्रह्मचर्यपालन व आरोग्यावर कुऱ्हाड म्हणजे ब्रह्मचर्यभंग होय, हें दाखवून सांप्रतच्या लोकांच्या शारीरिक ऱ्हासाचें मुख्य कारण ब्रह्मचर्यव्रताचें अपालन आहे, हें सिद्ध केलें आहे.

निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें अविवाहितानें अमुक वयोमर्यादेपर्यंत व विवाहितानें अमुक प्रकारानें अमुक काळपर्यंत ब्रह्मचर्य पाळण्या-विषयीं जी शास्त्राज्ञा आहे, ती किती यथार्थ आहे, हें स्पष्ट केलें आहे. हा नियम व ही आज्ञा हल्लींची तरुणपिढी पदोपदीं उल्लंघन करीत असल्यानें ती ‘ पाप्याचे पितर ’ अक्षरशः कशी झाली आहे

व त्या योगें देशावर अनर्थपरंपरा कशी लोटत आहे, याचें वर्णन ग्रंथकर्त्यानें केलें आहे.

आईबाप अतिरिक्त विषयसेवन करून व मुलें अकालीं काम-लोलुप होऊन स्वतःचे शरीराची जी दुर्दशा करीत आहेत, तिला कारण बऱ्याच अंशीं हल्लींचें शृंगारमय वातावरण कसें झालें आहे, हें दाखवितांना आधुनिक नाटकें, कादंबऱ्या, मासिकें, वगैरेंची योग्य संभावना लेखकानें केली आहे व कित्येक पाश्चिमात्य चालीरीतींच्या अनिष्ट अनुकरणाचाही उल्लेख केला आहे.

स्वतःचें आचरण अशुद्ध व अमर्यादित ठेवणारा बाप स्वतःचे मुलास ब्रह्मचर्याचा उपदेश कां करूं शकत नाहीं, व त्याची प्रजा सुदृढ, सद्‌गुणी व सदाचारी कां असूं शकत नाहीं, हें प्रस्तुत लेख-कानें चांगलें बिंबविण्याचा यत्न केला आहे. त्याबरोबरच ज्यांचा गृहस्थाश्रम शुद्ध व ब्रह्मचर्ययुक्त असा चाललेला आहे, अशा आई-बापांचीं मुलें आरोग्यशाली, दीर्घायुषी, सशक्त, णी, सदाचारी, वीर्यशाली व कीर्तिमान्—थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे ‘ सुप्रजा ’ या विशेषणास योग्य अशींच निपजावयाचीं; हें सिद्ध केलें आहे. सुप्रजा निर्माण करणें हें गृहस्थाश्रमीयांचें उद्दिष्ट असल्यानें त्यांचें मुख्य कर्तव्य स्वतः ब्रह्मचर्यव्रताचें पालन करून आपल्या मुलांकडून तें पाळविणें, हें होय; असा शेवटीं निष्कर्ष काढला आहे. असो.

ज्यांनीं आपलें चारित्र्य तेजस्वी करून सर्व जगभर आपली कीर्ति पसरविली आहे इतकेंच नव्हे, तर ती अजरामर करून ठेविली आहे आणि जे स्वतः गृहस्थाश्रम आचरीत आहेत, अशा महाविख्यात पुरुषानें स्वानुभवावरून लिहिलेले शब्द लोकांपुढें मांडले असतां ते

पुष्कळच अधिक उपयोगी होतील, असें समजून त्या महात्माजींचे लेख या पुस्तकास जोडण्यास ग्रंथकारास प्रस्तुत लेखक विनंति करीत आहे. हे गृहस्थ म्हणजे आपल्या देशास ललामभूत असलेले बॅरिस्टर मोहनदास करमचंद गांधी (महात्मा गांधी) हे होत. त्यांनीं जी आरोग्यलेखमाला १९१३ सालीं लिहिली होती, तीमध्यें ' गुह्य-प्रकरण ' म्हणून कांहीं लेख लिहिले आहेत. हे लेख गुजराथी भाषेंत आहेत. मी त्यांचें मराठी भाषांतर करून त्यांची परवानगी घेतल्या-शिवाय या पुस्तकास जोडण्यास देत आहें, याबद्दल ते मला माफी करतीलच.

त्या लेखांचें मनन करून व सदरहू पुस्तक वाचून वाचक आपलें व आपल्या संततीचें जन्माचें कल्याण करून घेण्याकरितां त्याप्रमाणें वागण्याचा प्रयत्न करतील, अशी आशा करून ही प्रस्तावना पुरी करतों.

श्रीजुम्मादादा-
व्यायामशाळा
वडोदा,

गजानन यशवंत माणिक
ऊर्फ
माणिकराव.

वैद्य— गणेश पांडुरंग परांजपे, सांगली.

संपादक–आरोग्य-संवर्धक-माला.
नमस्कार, ब्रह्मचर्यमीमांसा, ताक व आरोग्य,
अमृतपान–उषःपान, मज्जातंतूंची दुर्बलता,
मुलांची जोपासना भाग १ व २
या पुस्तकांचे लेखक.

गृहस्थाश्रमांतील ब्रह्मचर्य

(विवाहितांचें ब्रह्मचर्य.)

१. ब्रह्मचर्याची आवश्यकता.

जगांतील असंख्य प्राण्यांपैकींच मनुष्य हा प्राणी होय. परंतु सर्व प्राण्यांपेक्षां ज्ञान ही अजब शक्ति मनुष्यामध्यें असल्यामुळें हा मानवी प्राणी सर्व प्राण्यांत अग्रेसर ठरला आहे. या दिव्य शक्तीचा उपयोग योग्य तऱ्हेनें करून त्यानें इहलोकीं आनंदानें आयुष्य घालवावें आणि अंतीं परलोकीं मोक्षपद मिळवावें, असा त्या विधात्याचा हेतु आहे.

आपलें हें शरीर निरोगी स्थितींत राहून त्यास दीर्घायुष्याचा लाभ व्हावा, आणि सत्कर्मे करण्याला शरीरामध्यें जोम, उत्साह व तरतरी राहावी; अशी इच्छा सर्वांचीच असणार! परंतु इमारत चांगली मजबूत व सुंदर होण्यास ज्याप्रमाणें इमारतीचा पाया भक्कम करण्याकडे प्रथम लक्ष पुरवावें लागतें, त्याचप्रमाणें देहरूपी इमारत टिकाऊ, सुंदर व कार्यक्षम बनण्यास शरीरास आधारभूत अशा गोष्टींकडे लक्ष पुरविणें जरूर आहे.

आहार व निद्रा यांप्रमाणेंच देहधारणेस अत्यंत अवश्य असें ब्रह्मचर्य होय. विवेकपूर्वक त्यांचा योग्य तऱ्हेनें उपयोग करूं लाग-

त्यास दीर्घायुष्य व आरोग्य यांचा लाभ होतो.* उलट यांकडे दुर्लक्ष करून अनियमितपणानें आणि विचारशून्य बुद्धीनें त्यांचा उपयोग करूं लागल्यास शरीर निःसत्व, रोगी, अल्पायुषी व सौंदर्यहीन बनतें.

‡ शरीराच्या प्रत्येक भागाची वाढ होणें, हेंच खरें सौंदर्य होय. परंतु शरीर सुंदर बनण्यास व जीवन पूर्ण राहण्यास अत्यावश्यक असें जें ब्रह्मचर्य त्याकडे दुर्लक्ष होत असल्यानें हल्लींची प्रजा दुबळी, निरुत्साही, रोगट व अल्पायुषी होत आहे. यांत शंका नाहीं.

हल्लीं मानवी स्वभावच असा कांहीं विलक्षण बनला आहे कीं, त्याला जुनें कांहीं नको. नवें पाहिजे. साप्ताहिक पत्र नको. दैनिक पाहिजे. पुरातनपेय दूध नको, नूतन चहारूपी पेय पाहिजे. निसर्गदेवतेनें दिलेले खरे चक्षू नकोत, नवे उपनेत्र—चष्मे—पाहिजेत. इतकेंच नव्हे तर शरीरसुद्धां जुनें झालेलें आवडत नाहीं, असें झालें आहे.

कोणी पंचवीस वर्षांत जुनें शरीर टाकून नवें धारण करितो, तर कोणास एक वर्ष, एक महिना देखील वापरलेलें शरीर आवडत नाहीं, असें होतें. याचें कारण शोधूं गेलें असतां गृहस्थाश्रमी मातापितर अथवा पालक हे आपल्या कर्तव्यापासून फार दूर जात आहेत, हेंच होय.

टीपः—*आहारशयनब्रह्मचर्यैर्युक्त्या प्रयोजितैः । शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः ॥ अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान, अ. ८ ॥

आहार, निद्रा व ब्रह्मचर्य यांच्या नियमित सेवनानें, मुख्य आधारस्तभांनीं जसें घर, त्याप्रमाणें शरीर धारण होतें. पण आहारादिकांचें सेवन करण्यांत युक्ति पाहिजे.

‡ The full development of every part of the body, is the highest possible beautiful beauty. Dr. N. N. Mukerji.

स्वतः ब्रह्मचर्य पाळून शरीररूपी इमारतीचा पाया भक्कम करणें, त्याच्या उत्तम व श्रेष्ठ फळांचा अनुभव भावी पिढीला देणें व तिला ब्रह्मचर्याचें सांगोपांग ज्ञान देऊन व तिजकडून हें ब्रह्मचर्य कृतींत उतरविणें; हेंच मातापितर व पालक यांचें खरें कर्तव्य होय.

ज्यावर मनुष्याचें ऐहिक व पारमार्थिक सुख अवलंबून आहे, असें जें शरीर तें निरोगी स्थितींत चिरकाल राहावें, अशी इच्छा असल्यास प्रत्येक जातीच्या व धंद्याच्या मनुष्यानें—स्त्री अगर पुरुष यांनीं—ब्रह्मचारी, गृहस्थ, वानप्रस्थ व संन्यासी बनलें पाहिजे. म्हणजे प्रत्येक आश्रमांतील मुख्य ध्येय सर्वांना साध्य आहे, यात संशय नाहीं.

वयाच्या पंचवीस वर्षांपर्यंत पुरुषानें व सोळा वर्षांपर्यंत स्त्रीनें कडकडीत ब्रह्मचर्य पालन करून नंतर गृहस्थाश्रम स्वीकारल्यानें त्या दंपतीपासून होणारी संतति राष्ट्रोद्धारक व कुलदीपक अशी निपजल्याशिवाय राहणार नाहीं. परंतु मातापितर व पालक यांनाच मुळीं ब्रह्मचर्य म्हणजे काय, त्याचें पालन करणें म्हणजे काय, त्यापासून काय फायदे आहेत, वगैरे गोष्टींची जाणीव नाहीं; तर या प्राथमिक आश्रमाचें महत्व भावी मातापितरांना—नव्या प्रजेला—समजावून देणें व त्याप्रमाणें ब्रह्मचर्याचा ठसा त्यांच्या मनांवर उमटेल असें करणें हें कर्तव्य मातापितर व पालक यांजकडून कसें पार पडणार ? यासाठीं प्रथमपासूनच या ब्रह्मचर्याची आवश्यकता किती आहे, इकडे त्यांनीं पूर्ण लक्ष पुरवावें.

यासंबंधींचा विशेष तात्त्विक विचार प्रकरण चार मध्यें केला आहे, तो पहावा.

---

२. ब्रह्मचर्याचें स्वरूप.

शरीर बळकट व कार्यक्षम होऊन चतुर्विध पुरुषार्थ साधावे, अशी इच्छा असल्यास प्रत्येकानें ब्रह्मचर्य पाळणें किती अवश्य आहे, याचें विवेचन मागील प्रकरणांत केलें आहेच. आतां सर्व-साधारण ब्रह्मचर्याची व्याख्या काय होते, तें पाहूं.

ब्रह्म म्हणजे वेद व त्याचे अध्ययन करणारा तो ब्रह्मचारी. अशी व्याख्या करणें सद्यःस्थितीला—कालाला—अयोग्य आहे. व ती फारच थोड्या लोकांना मान्य होईल. करितां विद्वान् लोकांची कल्पना यासंबंधीं काय आहे, त्याचा विचार केला पाहिजे.

मातापितर अथवा पालक हे जरी गृहस्थाश्रमी असतात, तरी या आश्रमांत देखील त्यांनीं पालन करण्याचें ब्रह्मचर्य निराळें व या वयोमर्यादेपूर्वी मुलांनीं व मुलींनीं पाळण्याचें ब्रह्मचर्यस्वरूप वेगळें. हीं भिन्न स्वरूपें कशा प्रकारचीं आहेत, त्यांची जाणीव झाल्यानें तीं आचरणांत आणणें शक्य होतें, सबब तिकडे वळूं.

(१) संभोगाविषयीं मर्यादित वागणें, त्याचा अतिरेक न करणें, परस्त्रीकडे कामवासनेनें न पाहणें, इतकेंच नव्हे तर तीस मातेसमान मानणें याचेंच नांव ब्रह्मचर्य होय.

(२) स्वभार्येशीं ऋतुकालीं गमन करणारा ब्रह्मचारीच होय, असें भारतशांतिपर्वांत भीष्मांनीं धर्मराजास सांगितलें आहे. त्याचा आशय इतकाच कीं, संभोगाविषयीं मर्यादित असणें हेंच गृहस्था-श्रमांतील ब्रह्मचर्य होय.

[१]केवळ गुह्येंद्रियाचें दमन करणें याला ब्रह्मचर्य म्हणतां येत नाहीं. सर्व इंद्रियांचें नियमन करतां आलें पाहिजे. जगांतील सत् तत्व शोधण्यासाठीं अत्यंत पवित्र वर्तणूक ठेवणें, याचेंच नांव ब्रह्मचर्य होय.

इतकी विशाल कल्पना करून सर्व इंद्रियें व मन हीं ताब्यांत ठेवल्यानें सत्कर्म करीत राहण्याची पात्रता अंगीं सहजीं उत्पन्न होते. ही ब्रह्मचर्यासंबंधींची कल्पना आचरणांत आणणेचें काम फार बिकट आहे, ही गोष्ट खरी; परंतु निश्चयपूर्वक सतत प्रयत्न करणाऱ्या माणसाला ही गोष्ट अशक्य नाहीं, हें मी स्वानुभवा-वरून सांगूं शकतों.

वरील तत्त्व आधुनिक गृहस्थाश्रमी लोकांना सांगणें म्हणजे ‘ अव्यापारेषु व्यापार ’ करण्याइतकेंच हास्यास्पद आहे, ही गोष्ट खरी; परंतु हल्लीं शारीरिक अवनति झाली याहून तरी पुढें न व्हावी म्हणून त्यांना विनंति करणें प्राप्त आहे कीं, तुम्ही सुद्धां या

I. Let us remember the root-meaning of Brahmacharya. Brahmacharya means charya or course of conduct adapted to the search of Brahman or truth. From this etymological meaning arises the special meaning, viz., control of all the senses.

Mahatma Gandhi
Young India
3rd Sept. I931
Page 251

ब्रह्म-सत्य-शोधण्याला योग्य असा आचार ठेवणें हेंच ब्रह्मचर्य होय. सर्व इंद्रियांचें दमन हेंच ब्रह्मचर्य समजावें. नुसत्या गुह्येंद्रियाचें दमन एव-ढाच अर्थ विसरावा. म० गांधी.

गृहस्थाश्रमांत वरील प्रमाणें ब्रह्मचर्य पाळा व ब्रह्मचर्याचा धडा प्रत्यक्ष कृतीनें भावी पिढीला घालून द्या.

ही विनंति ऐकून तरी शृंगाररसांत गढलेले गृहस्थाश्रमी लोक आपलें आदिकर्तव्य ओळखूं लागतील, अशी आशा करणें गैर आहे; परंतु ही इच्छा निराशाजनक खास नव्हे. आज नाहीं निदान कांहीं वर्षांनीं तरी त्यांनीं जागृत होऊन आपलें कर्तव्य केलेंच पाहिजे. त्याशिवाय एकसारखी होत असलेली शारीरिक अवनति बंद पडणें मुष्किलीचें—नव्हे असाध्य—आहे.

आज कित्येक वर्षांपासून 'बालविवाह' प्रचारांत आहे. त्यामुळें ब्रह्मचाऱ्याला गृहस्थाश्रमी बनण्याचा फार लवकर प्रसंग येतो. अर्थात् स्त्री जशी वाढेल, त्या प्रमाणेंच कामवासना देखील स्त्रीपुरुषांच्या मनांत झपाट्यानें वाढत असते. विवाह झाल्यानंतर जो एक प्रकारचा विशिष्ट परिणाम सहवासानें स्त्रीपुरुषांच्या मनावर होतो, त्यामुळें पुरुषांचें वीर्य व स्त्रियांचें आर्तव उत्तेजन पावून शरीराची पूर्ण वाढ होण्याच्या अगोदरच त्यांची कामेच्छा अनावर होते. कामांध मनुष्याला विचार सुचत नाहींत व तो अविचाराच्या भरांत विषयाचें सेवन अमर्यादितपणानें करूं लागतो. विषयाला लांचावलेलें मन त्यापासून परावृत्त होण्याचें कठिण पडतें. इतकेंच नव्हे तर मनुष्याला अशा वेळीं हें सर्व जग शृंगारपूर्ण भासूं लागतें. त्यामुळेंच आधुनिक गृहस्थाश्रमी लोकांचें मन सैरावैरा भ्रमण करूं लागतें. संभोगाचा मर्यादितपणा राहात नाहीं. परस्त्रीविषयीं मातेची वृत्ति होणें अशक्य होतें. म्हणून प्रथमपासूनच मनाचें संयमन करण्यास प्रत्येकानें शिकलें पाहिजे.

ज्या वेळीं संततीची खास जरूरी असेल अशा वेळींच स्त्रीपुरुषांनीं एकत्र व्हावें. इतर वेळीं कामांध होण्याची कांहीं जरूरी नाहीं, असा महनीय उपदेश कित्येक विद्वानांनीं केला आहे.

पशूमध्यें देखील व्यभिचारकर्म नियमित आहे. पण दिव्यशक्ति असलेल्या मनुष्यांची गोष्ट त्यापेक्षांही नीच स्थितीला जाऊन पोंचली आहे; याचा विचार केला म्हणजे वरील प्रकारचें ब्रह्मचर्य गृहस्थाश्रमी लोकांनीं पाळलेंच पाहिजे. नाहीं तर मानवजातीपेक्षां पशु जातच श्रेष्ठ असें म्हणणें अयोग्य होणार नाहीं.

येथपर्यंत गृहस्थाश्रमी लोकांचें ब्रह्मचर्य म्हणजे काय, त्याचें विवरण झालें. आतां त्यांनीं आपल्या संततीला ज्या ब्रह्मचर्याचा उपदेश करावयाचा तिकडे वळूं.

वरीलप्रमाणें ब्रह्मचर्य आपण संभाळून मुलांना ब्रह्मचर्याचा उपदेश केला, तर तो योग्य होईल. नाहींपेक्षां त्या सांगण्याचा कांहीं उपयोग न होतां उत्तरोत्तर मानवजातीची शारीरिक अवनतिच होत राहणार, यांत संशय नाहीं.

आपल्याप्रमाणें भावी प्रजा निःसत्व, अल्पायुषी वगैरे न व्हावी आणि तीस ऐहिक सुख पूर्णपणें मिळावें, अशी इच्छा असल्यास तिनें पाळण्याचे ब्रह्मचर्य कोणत्या स्वरूपाचें आहे, त्याचा उपदेश भावी मातापित्यांना करणें प्रत्येक गृहस्थाश्रमी जनांचें आदिकर्तव्य आहे.

(१) मुलांचें ब्रह्मचर्य.

[१]स्त्रीविषयीं चिंतन अगर स्त्रीविषयीं कल्पना करणें, स्त्रीप्रेमाची

१ टीपः—दक्षस्मृति अ. सात पहा.

प्रशंसा करणें, स्त्रियांशीं क्रीडा करणें–खेळ खेळणें, स्त्रीकडे प्रेमकटाक्षानें पाहणें, एकांतीं गुप्त संभाषण करणें, प्रेमविषयक अनेक प्रकारच्या कल्पना व इच्छा करणें, कामविषयक प्रयत्न अगर निश्चय करणें व संभोग करणें अशीं आठ **रतिसंभोगाचीं** अंगें आहेत. त्याच्या उलट आठ लक्षणांचें ब्रह्मचर्य होय.

यावरून असें सिद्ध होतें कीं, ज्या पदार्थांनीं अथवा ज्या गोष्टींमुळें स्त्रीचें एकसारखें स्मरण होऊं लागतें, असे पदार्थ अथवा अशा गोष्टी यांचें दर्शन व स्मरण देखील न होईल असें करणें. शृंगार रसानें भरलेलीं पद्यें अथवा पुस्तकें न ऐकणें व न वाचणें, त्यांच्या बरोबर खेळण्याचा प्रसंग येऊं न देणें, त्यांच्याकडे प्रेमकटाक्षानें न पाहणें, एकांतीं गुप्त भेटीचा प्रसंग न येईल अशा तऱ्हेनें वागणें, कुमित्रांच्या संगतीनें स्त्रीसंबंधीं कल्पना न करण्याविषयीं मनाचें संयमन करणें, शृंगारिक इच्छेचा वेग दाबणें आणि कशाही प्रसंगीं प्रत्यक्षकर्म (रतिसंभोग) न करण्याचा निश्चय ठेवणें याचेंच नांव ब्रह्मचर्य होय.

थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे कोणत्याही प्रकारानें मुलांच्या (मुलगे व मुली यांच्या) मनांत शृंगाररस उत्पन्न होणार नाहीं, अशा स्थितींत त्यांना ठेवणें, हेंच त्यांचें ब्रह्मचर्य राखण्याचें बीज होय. मुलांकडून पंचवीस वर्षांपर्यंत व मुलींकडून सोळा वर्षांपर्यंत वरील प्रमाणें ब्रह्मचर्यपालन करवावें, म्हणजे त्यापासून मिळणारे फायदे दृष्टीस पडतील.

---

३. ब्रह्मचर्यापासून मिळणारे फायदे.

ब्रह्मचर्य एकनिष्ठतेनें पाळण्याविषयीं आग्रह करण्याचा हेतु हा आहे कीं, वीर्यसंरक्षण योग्य तऱ्हेनें व्हावें. वीर्याचा भरपूर सांठा असल्याशिवाय प्राणशक्तीचा संचय असणार नाहीं. कारण जीवित[१] हें वीर्यमूलकच आहे. करितां प्रथम वीर्यसंरक्षण होईल, असें वागणें म्हणजेच जीवित टिकविणें होय.

मनुष्यप्राणी जो आहार सेवन करितो, त्याजपासून रस, रक्त, मांस इत्यादि सहा धातु उत्पन्न होऊन शेवटीं शुक्र धातु उत्पन्न होतो.

शुक्राचा एक बिंदु तयार होण्याला रक्ताचे हजारों बिंदु खर्ची पडतात, असें आधुनिक शास्त्रज्ञांचें मत आहे. इतक्या कष्टानें मिळविलेलें वीर्य–शुक्र–गृहस्थाश्रमी लोक किंचित् सुद्धां विचार न करतां अनियमित प्रमाणांत व अयोग्य वेळीं खर्ची घालूं लागले तर त्यापासून भयंकर परिणाम होणें हें साहजिक आहे. म्हणून शुक्र धातूचें संरक्षण करून आयुष्याची वाढ करावी.

शुक्राचें महत्त्व लक्षांत आणून गृहस्थाश्रमी लोकांनीं ब्रह्मचर्यानें वागावें, म्हणजे वीर्याचा व्यय मोठ्या प्रमाणांत न होतां अर्थात्च कमी होईल.

पुष्कळ दिवसपर्यंत शरीरांत वीर्याचा सांठा केल्यानें देहधारण होण्याला त्याची बरीच मदत होईल.

ब्रह्मचर्य योग्य रीतीनें पाळणाऱ्या दंपतीपासून होणारी संतति

१ रेतोमूलंच जीवितम् ॥ चरक.

व अयोग्य प्रकारानें संभोगादि व्यवहार करणारे लोक यांची प्रजा या दोहोंची तुलना करूं लागल्यास ब्रह्मचर्याचा ज्यांनीं स्वीकार केला आहे, अशा गृहस्थाश्रमी लोकांपेक्षां किती तरी पटीनें मनसोक्त वर्तन करणाऱ्या गृहस्थाश्रमी लोकांची प्रजा वाईट निपजते, यांत तिळमात्र संदेह नाहीं.

८ वर्षांपासून २५ वर्षांपर्यंत कडकडीत ब्रह्मचर्य पाळून पुढें गृहस्थाश्रमी बनल्यावरदेखील ब्रह्मचर्यानें वागणारे जे लोक होतील त्यांची प्रजा सशक्त, सतेज, दीर्घायु, विद्वान्, सुंदर अशी निपजेल; यांत संशय वाटण्याचें कारण नाहीं. बीज व क्षेत्र हीं उत्तम असल्यावर उगवणारा रोपा जोरकस व सतेजच असणार. पुढेंही त्या रोप्याला कीड न लागण्याविषयीं सावधपणानें दक्षता ठेवल्यास, त्याचीं मधुर व रसाळ फळें चाखावयास मिळतील. अशीच स्थिति शरीराची आहे.

अनियमित प्रमाणांत शुक्र खर्ची घातल्यानें रोगरूपी कीड शरीरास लागून त्याला ती अगदीं निःसत्व करून सोडते. यासाठीं ब्रह्मचर्य पाळून शरीर वीर्यशाली केलें पाहिजे.

" ब्रह्मचर्य अढळ राखल्यानें वीर्यलाभ होतो.[१]" वीर्यलाभ झाल्यानें शरीरामध्यें रोगप्रतिकारक शक्ति उत्पन्न होते, असें आधुनिक शास्त्रज्ञहि मान्य करितात. इतकेंच नव्हे तर शुक्राचें संरक्षण केल्यानें शरीर सतेज, निरोगी व सशक्त राहण्यास चांगली मदत होते.

" विषयाचे ठिकाणीं आसक्त नसणारा मनुष्य निरोगी होतो. " असा वृंदमाधवाचाही अनुभव आहे.

१ टीप—ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ पातंजलयोगसूत्र ॥

अनियमित रीतीनें शुक्राचा व्यय न करतां तें सांठविल्यास त्याचें शरीरांत शोषण होतें. त्यामुळें तें शरीराला, त्यांत विशेषेंकरून मेंदू व मज्जातंतु यांना पुष्ट करून सुस्थितींत ठेवतें.

हल्लीं चाळशीनें आपलें अन्वर्थक नांव सोडलें आहे. चाळीस वर्षांच्या वयामध्यें साधारण चाळशीचें काम पडत असावें, असें तिच्या नांवावरून अनुमान होतें. चाळीस वर्षांचें वय झाल्यावर तरी चाळशी येणें हें निरोगीपणाचें दर्शक खास नव्हे; परंतु साधारण रीतीनें हें अनुमान गृहीत धरलें तरी या वयोमानाचा किती अपकर्ष झाला आहे, त्याचा विचार प्रत्येकानें करण्यासारखा आहे. हल्लीं नेत्रेंद्रियांची विषयग्राहकशक्ति अल्पवयांतच कमी होत असल्यानें उपचक्षूचें सहाय घेणें अत्यावश्यक आहे.

केस पिकणें हें वार्धक्याचें लक्षण समजलें जात असे, परंतु हल्लीं हें लक्षण ' या मनुष्याचें वय पंचवीस वर्षांच्या पुढें नसावें ' अशा वयोमर्यादेच्या विचारास साधन झालें आहे. निरनिराळे कलप काढण्याचें यामुळेंच भाग पडलें. या सर्व गोष्टींचा विचार केल्यास हेंच दिसून येतें कीं, गृहस्थाश्रमी लोकांचें लक्ष ब्रह्मचर्याकडे जितकें असणें जरूर आहे, त्याच्या शतपटीनें त्यांचें दुर्लक्ष होत आहे.

विवाहित स्त्रीशिवाय अन्यत्र मनानें सुद्धां व्यभिचार न करणें व स्वस्त्रीशीं नियमित रीतीनें संभोग करणें हें विशिष्ट प्रकारचें ब्रह्मचर्यच होय. तें संभाळून दीर्घायुषी व खरें तरुण व्हावें, अशी माहिती मागें सांगितली आहे.

आतां संभोगाचा नियमितपणा म्हणजे काय ? त्याचा विचार अवश्य आहे.

(१) रतिसंभोगाचे नियम.

मनुष्यप्राण्याच्या मागें देव-ऋण, पितृ-ऋण, ऋषि-ऋण अशीं तीन ऋणें आहेत. त्यांची फेड प्रत्येकानें केलीच पाहिजे. कुलदीपक असा पुत्र झाल्यानें पितृ-ऋणांतून मनुष्य मुक्त होतो. यासाठीं संतान उत्पन्न करणें हें कार्य क्रमप्राप्तच येतें. म्हणजे यावरून केवळ क्रीडा म्हणून अगर शृंगाररसाचा मनसोक्त उपभोग म्हणून रतिसंभोग करावयाचा असें कोणीं समजूं नये.

नैसर्गिक धर्म म्हणून कांहीं गोष्टी करणें अत्यावश्यक आहे. अशा पैकीं **कामोपभोग** हा धर्म नव्हे. आहार व झोंप यांची वाढ जितकी करावी तेवढी होतेच. परंतु त्यामध्यें नियमितपणा ठेवल्यानेंच मनुष्य निरोगी व दीर्घायुषी होतो. त्याच्या अभावीं शरीरसंपत्तीची हानि होऊन आयुष्य क्षीण होतें. तशीच स्थिति रतिसंभोगाची आहे.

" [१]मनसोक्त उपभोग घेऊन कामविकार शांत होणें शक्य नाहीं. तूप अधिक घातल्यानें अग्नि कधींही विझणार नाहीं. पुनः अधिकच पेट घेईल. तशीच गोष्ट कामविकाराची आहे. "

यासाठीं आहार व निद्रा यांच्याप्रमाणेंच रतिसंभोग हा प्रकार अत्यंत नियमित पाहिजे.

मनुष्यप्राण्याला पूर्ण आरोग्य लाभून त्यानें दीर्घायुष्य, ऐश्वर्य, कीर्ति व अभ्युदय मिळवावा व अन्तीं शाश्वत लोकांची त्यास प्राप्ति व्हावी, या सदिच्छेनें आरोग्यशास्त्रानें आचार सांगितला आहे.

१:—न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति । हविषा कृष्णवर्त्मेव भूयएवाभिवर्धते । ॥ मनु ॥

त्याप्रमाणें तंतोतंत वर्तणूक ठेवणारास भरपूर फायदे मिळाल्याशिवाय राहात नाहींत, सबब इकडे लक्ष पुरवावें.

" [१]दया, दान अथवा औदार्य, शरीर, वाणी व मन यांचें संयमन, परकार्याविषयीं आपलेपणा, इतकें सदाचरण पुरे आहे. " असें आरोग्यशास्त्र सांगतें.

यामध्यें शरीर, वाणी व मन यांचें संयमन करणें हेंच अत्यंत महत्त्वाचें आहे. त्याचें पालन केल्यानेंच आयुष्यवर्धन वगैरे फायदे मिळणार आहेत. यासाठीं ब्रह्मचर्याचें पालन प्रत्येकानें करणें जरूर असून फायद्याचें आहे.

ज्या ज्या सद्गुणांचा उदय मनुष्यप्राण्यामध्यें व्हावयास पाहिजे, त्याची किल्ली शोधावयास लागलें असतां आरोग्यशास्त्रानें सांगितलेलीं तत्त्वें विचारपूर्वक मनन केलीं पाहिजेत, यांतच ती सापडते. असा विचार करतांना आरोग्यशास्त्राचें जें तत्त्व पुढें येतें, तें असें:—

" [२]स्मरणशक्ति, बुद्धि व धारणाशक्ति, आयुष्य, आरोग्य, पुष्टि, इंद्रियांची कार्यक्षमता व शक्ति हे सर्व सद्गुण वृद्धिंगत होण्याला कामसंभोगाविषयीं अत्यंत नियमितपणा ठेवला पाहिजे. असा नियमितपणा ठेवणारांस जरेचीं लक्षणेंही विशेष होत नाहींत. ते तारुण्यावस्थेंतच पुष्कळ दिवस राहूं शकतात. "

ही गुरुकिल्ली लक्षांत बाळगून दंपतीनें विहार करण्यास हरकत

१:—आर्द्रसंतानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः । स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ॥ ॥ वाग्भट, सू. अ. २ ॥

२—स्मृतिमेधायुरारोग्यपुष्टींद्रिययशोबलैः । अधिका मंदजरसो भवंति स्त्रीषु संयताः ॥ अष्टांगहृदय, सूत्र. अ. ७ श्लोक ७४ ॥

नाहीं. त्यापासून वीर्य रक्षण होऊन नैसर्गिक वासनेचा उपशम होईल. सबब रतिसंभोगाविषयीं विशेष नियम काय आहेत, त्याकडे वळूं.

" ×चेतनोत्पादक आणि बलवर्धक औषधें व पदार्थ यांच्या सेवनानें संतोषित आणि उत्साही झालेल्या पुरुषानें, हेमंत व शिशिर या ऋतूंमध्यें इच्छेनुरूप संभोग करावा. वसंत व शरद् या ऋतूंमध्यें तीन दिवसांनीं आणि वर्षा ऋतु व ग्रीष्म ऋतु यांमध्यें पंधरा दिवसांनीं संभोग करावा. " असा आरोग्यशास्त्राचा सामान्य नियम आहे. या संबंधीं विशेष नियमही आहेत त्यांचा विचार पुढें करूं.

चेतनोत्पादक व बलवर्धक पदार्थ आणि औषधें नित्य सेवन करून पुष्ट व कार्यक्षम झालेल्या पुरुषांसाठीं ही व्यवस्था आहे, पण आधुनिक चहाच्या तांब्या पाण्यावर पाप्याचे पितर बनलेल्या पुरुषांना कोणते नियम लागू करावे याचा विचार वाचकांनींच करावा.

" *कामवासनेनें जर्जर झालेल्या व धैर्यच्युत अशा मनुष्यानें शरीराचा क्षय–नाश–अधिक प्रमाणांत होऊं नये, यासाठीं वाजीकरण–चेतनोत्पादक व वीर्यवृद्धि करणारें औषध–नित्य सतत सेवन केलें पाहिजे. म्हणजे तो मनुष्य वर सांगितलेल्या नियमाप्रमाणें रतिसंभोग करण्यास योग्य झाला. " असें सामान्य विधान आरोग्यशास्त्रवेत्त्यांनीं केलें, पण एवढ्यानें त्यांचें पूर्ण समाधान झालें नाहीं.

×—सेवेत कामतः कामं तृप्तो वाजीकृतां हिमे ॥ त्र्यहाद्वसंत शरदोः पक्षाद्वर्षानिदाघयोः ॥ अष्टांगहृदय, सूत्र. अ. ७ ॥

*—वाजीकरणमन्विच्छेत् सततं विषयी पुमान् ॥ वाग्भट ॥

म्हणून शेवटीं एक महत्त्वाचा इषारा त्यांनीं दिला आहे, तो प्रत्येकानें लक्षांत ठेवण्यास विसरूं नये.

वाजीकरण म्हणजे चेतनोत्पादक व वीर्यवृद्धि करणारीं औषधें घेऊन कामविहारास परवानगी देण्यापूर्वींसुद्धां तज्ज्ञांचें मन अशी परवानगी देण्यास कसें कचरत होतें, तें पहा.

" [1]धार्मिक, यशस्वी, आयुष्यवर्धक, इहलोक व परलोक यांमधील सुखें मिळविण्याला उत्तम साधन व अत्यंत पवित्र असें जें ब्रह्मचर्य त्याचीच आम्ही शिफारस करितों. " असा स्पष्ट उल्लेख आहे. यावरून हेंच उघड होतें कीं, ब्रह्मचर्यपालन करून नियमित संभोग करणें हेंच अत्यंत श्रेयस्कर आहे.

वाजीकरण औषधें सेवन करण्यांत आणखी एक दोष आहे. हीं औषधें प्रत्यहीं उपयोगांत आणलीं तरच थोडा तरी फायदा होतो. परंतु तसें न घडल्यास टिकाऊ परिणाम कांहींच होत नाहीं, हें दाखविण्यासाठीं ' सततं ' हें पद श्लोकांत आहे. नित्य व सतत वीर्यवृद्धि करणारीं औषधें घेत राहून सुद्धां नियमाबाहेर मनसोक्त कामभोग करणें हानिकारक आहे, असें आरोग्यशास्त्रवेत्त्यांनीं पुनः पुनः बजाविलें आहे.

×" कामशास्त्रानें सांगितलेले पण निर्दोष असे कामभोगाचे मार्ग आचरणांत आणावे. हे आचरीत असतांना–या मार्गानें जात अस-

१—धर्म्यं यशस्यमायुष्यं लोकद्वयरसायनम् । अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकांत निर्मलम ॥ वाग्भट, उत्तरस्थान, अ. २४ ॥

×—आचरेच्च सकलां रतिचर्यां कामशास्त्रविहितामनवद्याम् । देशकालबलशक्त्यनुरोधाद्वैद्यतंत्रसमयोक्त्यविरुद्धाम् ॥ अष्टांगहृदय, उत्त. अ. २४.

तांना—सुद्धां देश, काल, बल व सामर्थ्य यांचा विचार करून वैद्यशास्त्रानें सांगितलेल्या नियमांच्या विरुद्ध वर्तन मुळींच करूं नये. " हाच इषारा नेहमीं लक्षांत असूं द्यावा.

आरोग्यरक्षक विद्या म्हणजे प्रत्यक्ष प्राणरक्षक शास्त्र असल्यानें तिच्या सांगण्यावर पूर्ण विश्वास ठेवलाच पाहिजे, हें खरें; परंतु आरोग्यशास्त्रानें ऋतुपरत्वें जी व्यवस्था सांगितली आहे, त्याची कांहीं उपपत्ति लागल्यास पाहूं.

वर्षांत अयनें दोन. उत्तरायण व दक्षिणायन. यावेळीं सूर्याची गति उत्तरेस व दक्षिणेस बदलत असल्यानें त्याचे परिणामही निरनिराळे होतात.

शिशिर, वसंत व ग्रीष्म या ऋतूंमध्यें सूर्यकिरण व वारे अत्यंत तीक्ष्ण—उष्ण व रूक्ष—असतात. त्यामुळें पृथ्वींतील चंद्राचे--सौम्य--गुण कमी होत असल्यानें दिवसेंदिवस मनुष्यांची शक्ति कमी होत जाते. म्हणून या कालास ' आदान काल ' असें म्हणतात.

वर्षा, शरद् व हेमंत या ऋतूंमध्यें सूर्यकिरण व वारे शांतिप्रधान असल्यानें मनुष्यांमध्यें शक्तीची वाढ होते. मेघवृष्टि झाल्यामुळें गार वारे सुटतात, जमिनींतील उष्णता शांत झालेली असते. त्यामुळें सौम्यगुणांची वाढ होते. यास ' विसर्गकाल ' असें म्हणतात. यावरून असें सिद्ध होतें कीं, थंडीच्या ऋतूमध्यें मनुष्यांच्या शरीरांत अत्यंत श्रेष्ठ-उत्तम--बल असतें, वर्षा वसंत व ग्रीष्म या ऋतूंत बल फार कमी; शरद् ऋतूमध्यें बल मध्यम असतें. म्हणजे चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ, श्रावण, व भाद्रपद या महिन्यांत शक्तीचें

मान फार कमी आणि आश्विन, कार्तिक या महिन्यांत शक्तीचें मान मध्यम असतें.

या सर्व गोष्टींचा विचार केल्यावर असें सांगतां येईल कीं, रतिसंभोगाच्या वेळीं मन प्रसन्न व शरीर उत्साहपूर्ण--तरतरीत--पाहिजे. त्यांमध्यें शक्तीचा व वीर्याचा सांठा भरपूर असला पाहिजे. तसें नसल्यास शरीररूपी संपत्तीचें लवकरच दिवाळें निघेल. अशा स्थितींत शरीरावर घाला घालण्यास रोगरूपी संहारक शत्रु टपलेले आहेतच. त्याचा विचार करून शरीरांत प्राणशक्ति व ओजस्विता यांचा सांठा भरपूर झाला पाहिजे.

कुबेरासारखा धनसंपन्न असणारा मनुष्य देखील आदा पाहूनच खर्च करील. ही साधी गोष्ट खरा सावकार कधींही विसरणार नाहीं. परंतु वीर्यरूपी संपत्तीचें भांडार आपणाजवळ किती आहे, त्याचा विचार केल्याशिवाय कामांध मनुष्य त्या संपत्तीचा प्रत्यहीं ऱ्हास करतो व लवकरच भणंग भिकाऱ्याप्रमाणें त्याची हीन स्थिति होते. यासाठीं ऋतुपरत्वें जे नियम सांगितले आहेत, ते योग्य होत. हेमंत ऋतूंत शक्तीचा सांठा भरपूर होतो. वीर्यवृद्धि करणाऱ्या औषधांनीं हा सांठा कमी न होतां थोडा तरी वाढेलच. अशा विचारानें मार्गशीर्ष, पौष, माघ व फाल्गुन या थंडीच्या दिवसांत कामसंभोगास इच्छेनुरूप परवानगी दिलेली असावी.

उष्ण हवा, शक्तीचें मान कमी, हवा आल्हादकारक नाहीं, मन अप्रसन्न अशा स्थितींत कामविलास करूंच नये. त्यापासून फायद्यापेक्षां तोटेच अधिक होतात.

आधुनिक कांहीं विद्वान् लोक या बाबतींत फारच पुढें गेलेले

आहेत. **सुप्रजानिर्माणशास्त्र** या पुस्तकांत दिवसा, प्रातःकाळीं रतिसंभोग घ्यावा, असें विधान केलेलें आहे. पाश्चात्य विद्वानांनीं आपले आचार, हवा वगैरेंचा विचार करून ठरविलेले हे मार्ग आम्हांस उपयोगीं पडण्यासारखे नाहींत. आमची संस्कृति, हवामान, देशाची परिस्थिति व आर्यांचे अनुभव यांचा विचार केला तर या कर्मास दिवस व त्यांत प्रातःकाल अत्यंत वर्ज मानला आहे.

" * जे पुरुष दिवसा स्त्रीशीं रत होतात, ते आपल्या प्राणाचा नाशच करतात."

" १ प्रभातकालीं स्त्रीपुरुषांनीं एकत्र होणें, यासारखें प्राणनाशक दुसरें कांहीं नाहीं."

सकाळीं प्राणशक्तीचा सांठा भरपूर मिळविण्यासाठीं लवकर उठून मोकळ्या स्वच्छ हवेंत फिरावयास जाणें अगर व्यायाम करणें या गोष्टी सोडून भलत्याच गोष्टींत प्राणशक्तीचा व्यय करीत राहणें, यासारखें अधमपणाचें कृत्य दुसरें नाहीं.

चार घटका रात्र राहिल्यापासूनच पहाटे हवेंत प्राणशक्ति उदय पावूं लागते. श्रीसूर्याच्या तेजस्वी किरणांनीं अत्यंत पवित्र बनलेली प्रातःकाळची हवा प्राणशक्तीचा शरीरांत संचय करते. अशा वेळीं थंड पाण्याचें स्नान, सूर्यनमस्कार, व ईशस्तवन करण्यानें मानवी शरीरांत अद्‌भुत सामर्थ्य उत्पन्न होतें. म्हणून ही वेळ रतिसंभोग करून वीर्यनाश करण्याची नव्हे.

*—प्राणं वा एते प्रस्कंदंति यद्दिवा रत्या संयुज्यन्ते ॥ प्रश्नोपनिषत् ॥

१—प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट् ॥ वृंदमाधव ॥

*"केव्हांही दिवसा रतिसंभोग करूं नये. त्यापासून होणारी प्रजा क्लीब–दुबळी, क्षीणवीर्य व अल्पायुषी होते." हा आर्यांचा अनुभव लक्षांत घऊन विचार केला म्हणजे आधुनिक पंडितमन्य लोकांचीं विधानें परिणामीं किती घातुक आहेत, त्याचा विचार प्रत्येकानें करावा.

"मध्यरात्रीच्या † शेवटीं, खाल्लेल्या अन्नाचें पचन झाल्यावर, अंतःकरण संतुष्ट असेल अशा वेळीं स्त्रीशीं कामसंभोग करावा." अशी माहिती आर्यलोकांनीं सांगितलेली आहे.

दिवसभर श्रम करून दमलेल्या शरीरास व मनास झोपेनें निदान तीन तास विश्रांति मिळाल्यावर शरीर व मन हीं उत्साही होतात. अशा वेळीं नियमित रीतीनें व नियमबद्ध पद्धतीनें योग्यकालीं हा विधि करावा. त्यानंतर स्नान करून थोडें दूध प्यावें व पवित्र मनानें पुनः झोंपीं जावें. म्हणजे भरपूर ‡ विश्रांति मिळते. त्यापासून

* न दिवा मैथुनंव्रजेत्क्लीबा अल्पवीर्याश्च प्रसूयंते अल्पायुषश्च.

॥ याज्ञवल्क्यस्मृति ॥

पत्नीमृतुमतीं स्निग्धां तृप्तांभोगाविवार्जिताम् ।

† उपेयान्मध्यरात्रान्ते जीर्णेऽन्ने तृप्तमानसः ॥ आचारेंदु । शयनविधि ॥

‡ The sexual act between a husband and wife ought to be performed.

"When there is an opportunity for sufficient rest afterwards" Sex & Health, July 1928, Page 99.

रतिसंभोग केव्हा करावा ? ज्या वेळीं संभोगानंतर भरपूर विश्रांति मिळेल अशावेळीं.

"The stomach should not be loaded and body not fatigued at that hour and there should be ample time for repose afterwards"

संभोगकालीं आमाशय अतिशय भरलेला नसावा व शरीर उत्साही असावें व संभोगानंतर भरपूर विश्रांति मिळावी.

The Hidden Side of Sexual Science–Page 68.

सकाळीं कोणत्याही प्रकारचा थकवा येत नाहीं. शरीर व मन हीं उत्साही आणि कार्यक्षम राहतात.

संभोगकालीं[1] पोट अतिशय भरलेलें नसावें. भूक अगर तहान लागलेली असूं नये. घाबरटपणा नसावा. त्रास होईल अशा रीतीची अंगांची हालचाल करूं नये. मल, मूत्र, वात, वांति, शिंका, ढेंकर वगैरे नैसर्गिक उत्पन्न झालेल्या वेगांनीं शरीर व मन दुःखी असूं नये. बाल व वृद्ध या वयांत कामसंभोग वर्ज पाहिजे. रोगी माणसानें हा व्यवहार मुळींच करूं नये. नैसर्गिक वेगांची निवृत्ति झाल्यानंतर हें कार्य करण्यास प्रवृत्त व्हावें.

एकादशी, पौर्णिमा, अमावास्या, संक्रांति वगैरे पर्वें ह्यांच्या रात्री कामभोगास वर्ज आहेत.

केवळ धर्मशास्त्रानें निषिद्ध मानलेल्या या गोष्टी नसून वैद्यशास्त्रानेंही या गोष्टी वर्ज केल्या आहेत. सबब त्या पाळल्याच पाहिजेत.

अस्पर्श स्थितींत म्हणजे मासिक रजोदर्शनाचे वेळीं स्त्रियांनीं कोणाशींही संपर्क करूं नये. ब्रह्मचर्यव्रत कडकडीत पाळावें, असा उपदेश आरोग्यशास्त्रानें केला आहे; त्याकडे लक्ष पुरवावें.

कांहीं लोक हीं अस्पर्शस्थिति अमंगल मानीत नाहींत. अशा स्थितींत संसर्ग घडल्यानें स्त्री-पुरुषांस अनेक रोग उत्पन्न होतात, असा अनुभव आहे. याकरितां हे महिन्यांतील तीन दिवस अपवित्र मानून त्या स्त्रीस वेगळें राहूं द्यावें.

---

[1] अत्याशितोऽधृतिःक्षुद्वान् दुःस्थितांगःपिपासितः ।
बालो वृद्धोऽन्यवेगार्तस्त्यजेद्रोगीच मैथुनम् ॥ वाग्भट ॥ सू. अ. ७

आतांपर्यंत हा सांगितलेला विधि अगर हे नियम आरोग्यशास्त्रास पूर्णपणें मान्य आहेत. या नियमांचें उल्लंघन झाल्यास काय अनर्थ घडतात पहा.

*"कर्तव्यच्युत अगर संशयी मन, थकवा, मानसिक धैर्याची कमी अगर निरुत्साह, बल, रसरक्तादि धातु व इंद्रियें यांचा क्षय, कार्यक्षमता कमी होणें व अकालीं मृत्यु हे अनर्थ—अपाय—वरील नियम न पाळल्यानें घडतात." सबब हे नियम पाळण्यांत दंपतीनें कसूर करूं नये. हें ब्रह्मचर्य पाळल्यानें दंपतीचें जीवित सुखमय होऊन वीर संतति उत्पन्न होईल व ती राष्ट्राचा उद्धारच करील.

वर दिलेले कामसंभोगाचे नियम पाळण्यास प्रथम बरेंच कठिण वाटेल. परंतु मानसशास्त्राच्या तत्त्वाप्रमाणें मनावर व शरीरावर या नियमांचे संस्कार हळूं हळूं होऊं लागले म्हणजे शरीर व मन हे नियम पाळण्यास सहजीं तयार होतात. वारंवार या नियमांचें वाचन व मनन केल्यानें अंतर्मनावर त्याचा परिणाम घडून येतो. व मन कार्यप्रवृत्त होतांना उतावीळ होत नाहीं. त्याचा परिणाम शेवटीं मनोनिग्रहांत होऊन दंपतीकडून सहजीं ब्रह्मचर्यपालन होतें, आणि ब्रह्मचर्याचा भरपूर फायदा पदरांत पडतो.

दंपतीनें ब्रह्मचर्यपालन केल्यापासून आरोग्यदृष्ट्या काय फायदे होतात, त्याचें रहस्य यापुढें सांगितलें आहे. तिकडे प्रत्येकानें लक्ष पुरवावें.

---

* भ्रमक्लमोरुदौर्बल्यबलधात्विंद्रियक्षयः । अपर्वमरणंच स्यात् अन्यथा गच्छतः स्त्रियम् ॥ वाग्भट, सू. अ. ७ ॥

(२) वीर्यरक्षणाचें रहस्य.

(मानसिक ब्रह्मचर्य.)

स्त्रीपुरुषांनीं मानसिक ब्रह्मचर्य पाळून वीर्यरक्षण केल्यानें शरीरांतील अंतःस्थ पिंडांवर कसकसे परिणाम घडून येतात, व त्यापासून काय लाभ आहे, याचें सुंदर विवेचन या भागांत करणार आहोंत. प्रत्येकानें लक्षपूर्वक हें प्रकरण वारंवार वाचून त्याचें सारखें मनन करीत राहावें.

वीर्याचा निरोध केला तर तें शरीरांत शोषण होऊन जीवनशक्ति वाढवितें, असें सामान्य विवेचन करून ब्रह्मचर्याचें महत्त्व सांगितलेलें आहे. परंतु हा सिद्धांत फलाच्या दृष्टीनें खरा असला तरी प्रत्यक्ष स्थिति तशी नाहीं.

वीर्याचें ओजःशक्तींत रूपांतर होऊन तें ओज सर्व शरीरभर पसरतें व त्यावरच प्राणशक्ति अवलंबून असते. यासाठीं ही ओजःशक्ति कशी वृद्धिंगत होते याचा थोडा सूक्ष्म विचार करूं.

अंडकोशांची रचना व क्रिया कशी असते, हें प्रथम समजल्याशिवाय इतर विवेचन लक्षांत येणार नाहीं, सबब त्याकडे प्रथम वळूं.

पुरुषांच्या अंडकोशांत दोन प्रकारचे भाग स्पष्ट व वेगवेगळे असतात. एका भागांत वर्तुळाकार पेंशी (पिशव्यांसारखे पोकळ भाग) असून त्या वर्तुळाच्या मध्यावर एक पोकळ जागा असते. वाटोळ्या पेशींतून होणारा स्राव या पोकळ जागेंत पडतो. या पोकळ जागेची एक लांब नळी बनून तिच्यांतून हा स्राव बाहेर पडतो व मूत्राशयाच्या बुडाशीं येतो, आणि शारीरिक अगर मानसिक क्रिया घडल्यानें हा स्राव मूत्रमार्गांतून बाहेर येतो. याचा उपयोग प्रजो-

त्पादन हा आहे. अशा तऱ्हेनें हा अंडकोशाचा भाग आपला स्राव बाहेर टाकीत असतो, म्हणून त्याला बहिःस्रावक भाग असें म्हणतात.

शृंगारिक वासना व प्रत्यक्षकर्म यांपासून या भागाचें काम फार वाढतें म्हणजे ब्रह्मचर्यपालन केलें नाहीं तर या भागांतून बाह्यस्राव फार होऊं लागतो, व ब्रह्मचर्यपालन केल्यास या भागास विश्रांति मिळते.

मानवी शरीरांत अंतःस्राव होणाऱ्या कांहीं गांठीं आहेत, त्यांस 'अंतःस्रावक पिंड' असें म्हणतात. त्यांतून फक्त आंतच स्राव होतो. बाहेर येत नाहीं. परंतु दुसऱ्या स्वादुपिंड--पॅंक्रियस--वगैरे कांहीं गांठी अशा आहेत कीं, त्यांतून बाहेर व आंत असे स्राव होत असतात. त्यांपैकींच अंडकोश ही एक ग्रंथि आहे.

अंडकोशाचा बहिःस्रावक भाग मागें सांगितलाच आहे. त्याचाच दुसरा भाग अंतःस्रावी असतो. या भागांतही पेशी आहेत. पण त्या वाटोळ्या नाहींत व त्यांमध्यें पोकळ जागाही नाहीं. अर्थात्च या पोकळीची नळीहि बनत नाहीं. या पेशींतून होणारा स्राव परस्पर रक्तांत शोषला जातो.

या अंडकोशांतील दोन निरनिराळ्या भागांतील इंद्रियांस रक्ताचें जीवन पुरविण्यास एकच रक्तवाहिनी असते. फक्त या भागांच्या अगदीं जवळ आल्यावर त्या रक्तवाहिनीस दोन शाखा फुटतात व त्या निरनिराळ्या भागांत रक्त नेतात.

त्यावरून या भागास रक्ताचा पुरवठा फार नियमित आहे, हें दिसून येईल. ज्यावेळीं ज्या भागाचें कार्य जोरानें सुरू होईल, त्यावेळीं त्या भागाकडे रक्ताचा पुरवठा अधिक होऊन दुसऱ्या भागास

तो कमी पडणारच. अशा तऱ्हेनें एकच भाग कार्यक्षम राहून दुसरा निःसत्त्व व नष्टप्राय झाल्यास शरीरामध्यें महत्वाचीं कार्यें घडून येणार नाहींत. सबब प्रत्येक भागाच्या कार्याचें महत्त्व लक्षांत आणून जरूरीप्रमाणें त्या त्या भागांतील अंतःसामर्थ्य वाढविलें पाहिजे.

अंडकोशांतील बहिःस्रावक भागापेक्षां अंतःस्रावक भाग फारच महत्त्वाचा व श्रेष्ठ आहे. अंतःस्रावक भागाचें कार्य चांगल्या तऱ्हेनें घडूं लागेल असें करणें हेंच जीवनशक्ति टिकविण्याचें बीज आहे.

अंतःस्रावांचे मुख्य उपयोग पुढीलप्रमाणें आहेत. स्त्रीपुरुषांमध्यें वयांत आल्यावर शारीरिक व मानसिक प्रकारांत विशेष भेद दिसूं लागणें, त्यांत पुरुषांत आवाजांतील मार्दव जाऊन एक प्रकारचें गांभीर्य येणें, कंठ फुटणें म्हणजे निकंठास्थि (Thyraid Cartilage) प्रामुख्यानें पुढें दिसणें, ओंठ, हनुवटी यांवर केस येणें, कार्य करण्याचा उत्साह, बिकटप्रसंगीं देखील संकटग्रस्तांना मदत करण्याची धडाडी, मर्दानी खेळाची विशेष आवड, शौर्य, धैर्य व गांभीर्य वगैरे पौरुषेय गुण उत्पन्न होणें. हीं सर्व कार्यें अंडकोशांतील अंतःस्रावावर अवलंबून आहेत. अर्थात्च याच भागाचें कार्य विशेष रीतीनें झालें पाहिजे. पुरुषानें ब्रह्मचर्य पाळल्यानें हें कार्य घडून येतें. स्तनांची वाढ, रजःस्राव, आवाजांत मार्दव वगैरे गुण स्त्रियांमध्यें विकसित होतांत.

अंडकोशांतील अंतःस्रावी भागाचें कार्य अधिक चांगल्या तऱ्हेनें होऊं लागण्यासाठीं कायिक व मानसिक ब्रह्मचर्य पाळणें जरूर आहे खरें; परंतु आजन्म नैष्ठिक ब्रह्मचर्य पाळणारास असें करणें योग्य होईल. संसारी मनुष्यास असें ब्रह्मचर्य पाळणें शक्य व

योग्यही नाहीं. कारण बाह्यस्रावी भागाचें कार्य अजीबात बंद केल्यास तो भाग निःसत्व व मृतप्राय होऊन निकामी होईल व त्यामुळें प्रजोत्पादनसामर्थ्य राहणार नाहीं. अशी शंका कित्येक लोक घेतात व ती बरोबरही आहे.

कायमचें नैष्ठिक--कडकडीत--अढळ-ब्रह्मचर्य पाळण्यानें या बहिःस्रावक पिंडाचें कार्य नष्ट होऊन [1]प्रजोत्पादनसामर्थ्य नष्ट होण्याचा बराचसा संभव आहे. अशी वस्तुस्थिति असली तरी तीस भिण्याचें कारण नाहीं.

नियमित रीतीनें व योग्य वेळीं कामसंभोग केल्यास या पिंडांतील प्रजोत्पादक शक्ति नष्ट तर होत नाहींच; उलट ही शक्ति सामर्थ्यपूर्ण व तेजस्वी बनते.

परंतु याच्या उलट ब्रह्मचर्यपालन केलें नाहीं तर अंतःस्रावी पिंडाचें कार्य मंद होऊन कांहीं दिवसांनीं तो पिंडाचा भाग नष्टप्रायच होईल व त्यापासून फार मोठी हानि होईल. यासाठीं योग्य तऱ्हेनें ब्रम्हचर्यसंरक्षण करणें हेंच इष्ट व श्रेयस्कर आहे.

अंडकोशाच्या अंतःस्रावक भागापासून अंतःस्राव होऊन तो रक्तांत शोषला जातो व त्यापासूनच ओजोवृद्धि होते. ओज हेंच शरीरांतील

---

१ टीपः—ज्यांना प्रजोत्पादन होऊं नये, अशी इच्छा आहे, ते लोक अगर ज्या लोकांपासून संतति होणें राष्ट्राच्या दृष्टीनें हानिकारक आहे, उदा०—वेडे, महारोगी, क्षयी वगैरे—असे लोक यांच्या अंडकोशांतील बहिःस्रावक भागाची नळी कापून टाकतात. या शस्त्रक्रियेला ' स्टायनॅकस् आपरेशन् ' असें म्हणतात.

स्वेच्छेनें हा प्रयोग करून घेणारे लोक अमेरिकेंत आहेत. हिंदुस्थानांत नैष्ठिक ब्रह्मचर्य पाळणारेच लोक पुष्कळ आहेत, हें विशेष होय.

सारभूत तत्त्व होय. त्याचें संरक्षण व वर्धन करण्याकडे अधिक लक्ष पुरविलेंच पाहिजे.

ओजोवर्धन केल्यानेंच दीर्घायुष्य, आरोग्य, सौंदर्य, उत्साह वगैरे सर्व सद्गुणांचा उदय होईल.

केवळ शरीरानें ब्रह्मचर्यपालन केलें, पण मनांत शृंगारिक व वैषयिक इच्छा प्रबल झाली तर ताबडतोब बहिःस्रावक भागाकडे रक्ताचा पुरवठा अधिक होऊन त्याचें कार्य उत्तेजित होईल व त्यामुळें अंतःस्रावी भागाकडे रक्ताचें जीवन कमी पडून तो भाग अशक्त होऊं लागेल. यासाठीं मानसिक ब्रह्मचर्यही जरूर पाळलें पाहिजे.

"[1]स्त्रियांचें स्मरण, स्पर्श व दर्शन एवढ्यांनींच शृंगारिक वासना प्रबळ झाल्या तर वीर्यस्राव होतो. त्याचे घातुक परिणाम प्रत्यक्ष कामभोग केल्याप्रमाणेंच घडून येतात." हें तत्त्व मनांत आणून नेहमीं उदात्त, गंभीर व पवित्र विचार येत राहतील, असें करावें.

येथपर्यंत विचार पुरुषासंबंधीं झाला. स्त्रियांचे बाबतींत सुद्धां असाच विचार आहे, त्याकडे आतां वळूं.

पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांनींही ब्रह्मचर्य पाळणें जरूर आहे. वैषयिक वासना प्रबळ होऊन मनामध्यें शृंगारिक क्रियांच्या लाटा येऊं लागल्या म्हणजे पुरुषांमध्यें अंडकोशांतील बहिःस्रावी भागाचें कार्य जोरानें सुरू होऊन वीर्योत्पत्ति होते व तें पतनोन्मुख होऊं लागतें. अर्थात् या एकाच अवयवाकडे रक्ताचा पुरवठा अधिक होतो. परंतु

[1] स्त्रीणां तु स्मृतिसंस्पर्शदर्शनैश्चालितस्रुते । शुक्रे व्यवायजान् दोषानसंसर्गेऽप्यवाप्नुयात् ॥ ॥ वाग्भट ॥

स्त्रियांमध्यें वैषयिक विचार येऊं लागल्यानें स्त्रीबीजकोश–अतःफलें–ओव्हरीज्,– बीजमार्ग-अंडवाहक नलिका-फालोपिअन् ट्यूब्स्,– गर्भाशय व अपत्यमार्ग--व्हजायना–यां सर्वांमध्यें रक्ताचा पुरवठा अधिक होऊं लागतो. म्हणजे मानसिक ब्रह्मचर्य न पाळल्यानें वरील सर्व इंद्रियांना उत्तेजन मिळून त्यांस विशिष्ट कार्यें करावीं लागतात.

अंतःफलें हीं चपटीं पण अंडाकृति गांठीसारखीं दोन इंद्रियें आहेत. त्यांस अंडाशय असेंही म्हणतात. स्त्रियांच्या ओटीपोटांत डाव्या व उजव्या बाजूस गर्भाशयाच्या अंगापासून सुमारें एक इंच अंतरावर हे असतात. यांच्यामध्येंही बहिःस्रावक व अंतःस्रावक असे दोन भाग आहेत. बहिःस्रावक भागांत पुरुषांच्या अंडकोशांतील भागाप्रमाणें नळी नसते, परंतु हा स्राव बाहेर पडून बीजमार्गांत शिरतो.

याच अंडाशयाच्या भागांत अंडीं तयार होतात. लहान पिशवींत अंडें असतें. अंडें पक्व झाल्यावर ती पिशवी अंडाशयाच्या कडेजवळ येऊन फुटते. त्यांतून अंडें बाहेर पडून बीजमार्गांत येतें व तेथून पुढें गर्भाशयांत जातें. अंडाशयाच्या बाह्यभागांतील स्रावहि बीजमार्गांत येतांना अंड्याबरोबरच येतो. अपत्यजननास हा स्राव फार उपयोगी आहे. वैषयिक विचार येऊं लागले कीं, या भागांतील रक्तप्रवाह वाढतो व त्याबरोबरच बहिःस्राव व अंडीं हीं जोरानें उत्पन्न होऊं लागतात.

अंडाशयाच्या अंतःस्रावक भागाकडे ज्या वेळीं रक्ताचा पुरवठा विशेष होऊं लागेल, त्यावेळीं या भागाचें कार्य उत्तेजित होऊन अंतःस्राव अधिक होतो व तो रक्तांत शोषला जातो. या स्रावापासूनच ओजोवर्धन होतें.

शरीरसौंदर्य, नाजूकपणा, आवाजांतील मार्दव व माधुर्य आणि मोहकपणा वगैरे स्त्रियांना आवश्यक असणारे गुण या अंतःस्रावाच्या शोषणक्रियेवर अवलंबून आहेत. सबब हा स्राव वाढविण्यासाठीं शारीरिक व मानसिक ब्रह्मचर्य स्त्रियांनीं पाळलेंच पाहिजे.

बीजमार्ग—यासच अंडवाहकनलिका असें म्हणतात. त्या आकारानें लहान व पोकळ असतात. त्या गर्भाशयापासून अंडाशयापर्यंत गेलेल्या असतात. अंत:फलांतून अंडें बाहेर पडतें, त्यावेळीं हें नळीचें तोंड अंत:फलाला लागून त्यांत तें अंडें ओढलें जातें. नंतर तें अंडें गर्भाशयांत जाऊन पोंचतें.

याची विशेष रचना म्हणजे ही अंडवाहकनालिका दोन्ही टोंकांना अगदीं बारीक छिद्रमय झालेली आहे. त्यामुळें अधिक रक्त या भागाकडे गेलें कीं, हीं भोकें बंद होतात व थोड्या वेळानें पुन: उघडतात; परंतु नेहमीं या भागाकडे जास्त रक्त जाऊं लागलें तर तीं कायमचींच बंद होतात व त्यांच्यांतील स्राव बाहेर न पडतां आंतच सांचून राहतो. व बीजस्रोतस्‌दाह—सालपिंजायटिस्— Salpingitis वगैरे विकार उद्भवतात.

शृंगारिक वाङ्मयाचें वाचन व शृंगाररसाचें मनन वगैरे अनेक कारणांनीं वैषयिक सुखाची इच्छा प्रबल झाली कीं, या भागाकडे रक्तप्रवाह जोरानें येऊं लागतो. अशी स्थिति हल्लीं स्त्रियांमध्यें अधिक उत्पन्न होत असल्यानें तरुणस्त्रियांमध्यें गर्भाशयोन्माद वगैरे विकारांचे प्रमाण अधिक दिसून येतें. यासाठीं स्त्रियांनीं शारीरिक व मानसिक ब्रह्मचर्य पाळावें, असें आग्रहाचें सांगणें आहे.

गर्भाशय हा अवयवही बराच महत्त्वाचा आहे. गर्भस्थापना होऊन त्याचें वर्धन याच भागांत होतें.

प्रत्येक महिन्यांतून एकवेळ आंतील जागा स्वच्छ ठेवून पुंबीज व स्त्रीबीज हीं एकत्र होऊन गर्भाशयांत आलीं कीं, त्यांना योग्य जागा देणें व तेथें गर्भाची वाढ होण्यास मदत करणें, हें गर्भाशयाचें नेहमींचें काम आहे.

एकदां स्वच्छता केल्यानंतर एक महिन्यांत बीजारोपण झालें नाहीं तर निसर्गाकडून पुन: स्वच्छता केली जाते. बीजारोपण झाल्यानंतर मात्र हें मासिक स्वच्छतेचें कार्य म्हणजे मासिक रजोदर्शन बंद होतें.

हें नैसर्गिक कार्य ब्रह्मचर्याच्या अभावामुळें बिघडलें जातें. मनांमध्यें वैषयिक विचार आले कीं, बीजकोष व बीजमार्ग यांच्या प्रमाणेंच गर्भाशयाकडे रक्ताचा प्रवाह अधिक येऊं लागतो. संभोगाच्या वेळीं होणारा स्राव योग्य तऱ्हेनें व्हावा, यासाठीं गर्भाशयाकडे रक्ताचा ओघ जास्त येणें जरूरच असतें. संभोगक्रियेच्यावेळीं स्राव झाला म्हणजे हा अधिक रक्ताचा दाब आपोआप कमी होतो. पण वैषयिक तीव्र विचारांनीं वाढलेला हा रक्ताचा दाब, प्रत्यक्ष क्रिया न झाल्यामुळें स्रावाच्या अभावीं गर्भाशयाच्या अंतस्त्वचेंत बिघाड उत्पन्न करतो.

या विकृतीपासून प्रथम रज:स्रावाची तक्रार सुरू होते व प्रदरासारखे भयंकर रोग जडतात. गर्भाशयाची अंतस्त्वचा अशा तऱ्हेनें खराब झाल्यामुळें तिची बीजग्राहक शक्ति हळूं हळूं नष्ट होते; अर्थात्‌च गर्भधारणा होऊं शकत नाहीं. अशी स्त्री बहुतकरून

कायमची वंध्या होते. अशा स्त्रियांना गुल्माचा विकार फार होतो. इतरही गर्भाशयाचे विकार उद्भवतात.

अशा तऱ्हेनें रोगी व अशक्त बनलेल्या गर्भाशयांत कचित् गर्भधारणा झालीच तर गर्भाची पूर्ण वाढ होईपर्यंत त्याचा भार सहन करण्याची शक्ति अशा गर्भाशयांत नसते. पूर्ण नऊ मास होण्यापूर्वीच गर्भ बाहेर फेंकला जातो. कदाचित् पूर्णमास होऊन अर्भकाचा जन्म झाला तर तें मूल निःसत्व, रोगी व अल्पायुषी होतें. यासाठीं स्त्रियांनीं शारीरिक व मानसिक ब्रह्मचर्य नियमित रीतीनें पाळणें फार जरूर आहे.

आपल्या वर्तणुकीचे दुष्परिणाम भावी संततीवर घडूं नयेत, अशी इच्छा असल्यास दंपतीनें नियमित रीतीनें व योग्य पद्धतीनें रतिसंभोग करावा. म्हणजे अंतःफलांतील अंतःस्राव अधिक वाढून तो रक्तांत शोषला जाईल व त्याचे फायदे स्त्रीवर्गाला मिळतील.

शौर्य, धैर्य, उत्साह वगैरे गुणांनीं विकसित असलेली तेजस्वी व दीर्घायुषी संतति व्हावयास पाहिजे तर प्रथम मातांमध्यें तेजस्विता, उत्साह वगैरे गुणांचें बीजवर्धन झालें पाहिजे. हे सर्व फायदे ब्रह्मचर्य पाळल्यानें मिळतात. सबब स्त्रीवर्गानें दांपत्यधर्म आचरीत असतां इकडे लक्ष पुरवावें.

---

४. ब्रह्मचर्य न पाळल्यानें होणारे तोटे.

ब्रह्मचर्य योग्य रीतीनें पाळल्यापासून आरोग्य कायम राहण्याला चांगली मदत होते. परंतु हें ब्रह्मचर्य योग्य रीतीनें पाळण्यांत न आल्यास त्यापासून किती भयंकर तोटे आहेत, त्याचें वर्णन करणें जरूर आहे.

प्रत्येक मनुष्यमात्राच्या शरीरामध्यें रोगाचा प्रतिकार करण्याची नैसर्गिक शक्ति असते. जोंपर्यंत ही शक्ति कायम राखणारीं साधनें तिला मदत करतात, तोंपर्यंत ती नैसर्गिक प्रतिकारशक्ति फार तीव्र असते; पण तीं साधनें शिथिल झाल्यानें नैसर्गिक प्रत्यनीकबल कमजोर होतें. शुक्राचा अनियमित प्रमाणांत व अयोग्य वेळीं व्यय न झाल्यानें तें रक्तांत शोषलें जातें व त्यामुळें नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्तीस दुजोरा मिळतो. त्याचे उलट—अवेळीं व अनियमित प्रमाणांत वीर्य खर्ची पडल्यानें त्यापासून मिळणारे फायदे शरीरास लाभत नाहींत, नैसर्गिक रोगप्रतिबंधकशक्ति कमजोर होते. शरीराची तेजस्विता नष्ट होते. चेहरा काळा पडतो. डोळे खोल जातात, गाल खप्पड होतात व शरीर निःसत्व बनतें.

कित्येक लोक वैद्य व डॉक्टर यांच्याकडे जाऊन सांगतात कीं, "अन्नाचें अपचन होतें, मानसिक अथवा शारीरिक श्रम करूं लागल्यास थोड्याच वेळांत मस्तक दुखूं लागतें, मेंदूला त्रास होतो, कांहीं सुचत नाहीं, ऊन जरा कोठें लागलें कीं अगदीं कासावीस होतें, व दिवसेंदिवस शक्ति कमी होत चालली आहे. यांवर औषध पाहिजे.' अशा तऱ्हेच्या शुक्रव्ययामुळें उत्पन्न झालेल्या विकारांवर

औषध म्हटलें म्हणजे वीर्योत्पादक असणार हें उघडच आहे. डॉक्टर अथवा वैद्यानें सांगितलें आहे, सबब व्यभिचारकर्म बंद झालेलें असतें. शुक्रव्यय नाहीं आणि वीर्यवर्धक औषध चाललेलें. त्यामुळें उत्तरोत्तर बरें वाटूं लागतें. जरा बरें वाटतें तोंच शृंगाराचा अतिरेक सुरू होतांच पुनः पूर्वींचीच स्थिति येते. पुनः औषधाची आराधना. अशा रीतीनें आपल्या पायावर आपणच दगड मारून तो दुबळा करावयाचा व 'पाय मोडलाहो' असें म्हणून आपल्या मूर्खपणाचें प्रदर्शन करावयाचें. हा असमंजसपणा नव्हे तर काय?

आधुनिक गृहस्थाश्रमी लोकांत हीच संख्या अधिक दिसून येते. आपण कोणत्या रीतीनें वर्तन करीत आहों, उत्तरोत्तर प्रजा अशक्त, निस्तेज, खुजी, अल्पायुषी होत आहे, याच्या कारणांची परंपरा आम्हांकडे येते कीं काय? येत असेल तर त्यांत सुधारणा करणें ती कोणत्या रीतीनें करावी? इत्यादि प्रश्न त्यांची मनोदेवता त्यांना करीत नाहींसें वाटतें. जर त्यांच्या विवेकशक्तीपुढें ही प्रश्नमालिका येऊन उभी राहील तर ते ब्रह्मचर्य योग्य रीतीनें पाळण्यांत हयगय करतील हें संभवत नाहीं. ज्यापेक्षां शुक्रनाशाचीं लक्षणें त्यांच्या शरीरावर स्पष्टपणें दृष्टीस पडतात, त्यापेक्षां त्यांचें ब्रह्मचर्य डळमळीत आहे, असें म्हणण्याचा साहजिकच प्रसंग येतो.

"निरनिराळे मेंदूचे रोग, अशक्तपणा, प्रत्येक इंद्रियाची नैसर्गिक शक्ति कमी होणें हे सर्व विकार ब्रम्हचर्यास दूर झुगारून दिल्याचे परिणाम होत." गृहस्थाश्रमी लोक ब्रह्मचर्यापासून—आपल्या कर्तव्यकर्मापासून—जसजसे दूर जाऊं लागले तसतसा अकालमृत्यूचा हल्ला फार जोरानें मानवजातीवर येऊं लागला.

गृहस्थाश्रमी लोकांनीं ब्रह्मचर्य दूर झुगारल्यामुळें त्यांच्यापासून होणारी प्रजा, "बीज तसा अंकुर" या म्हणीप्रमाणें त्यांच्या कृतीस अनुसरल्यास आश्चर्य नाहीं. गृहस्थाश्रम संतति उत्पन्न करण्याकरितां आहे ही गोष्ट खरी असली, तरी क्षुल्लक पुष्कळशी संतति उत्पन्न करण्यासाठीं हा गृहस्थाश्रम खास नाहीं. "पुत्र व्हावा ऐसा गुंडा, ज्याचा तिहीं लोकीं झेंडा" या रामदासांच्या उक्तीप्रमाणें तिहीं लोकांत आपल्या कीर्तीचा झेंडा लावणारा पुत्र उत्पन्न करणें, हा गृहस्थाश्रम स्वीकारण्याचा मुद्दा आहे.

सुप्रजा निर्माण होणें अगर न होणें हें मातापितर व पालक यांवर अवलंबून आहे. याविषयीं एक उदाहरण अमेरिकन् ब्रीडर्स म्यागेझिनमध्यें दिलें आहे; तें असें:—

"एक सुंदर तरुणी एका मद्यपी, दुराचारी, मनोदुर्बल बापाच्या व साधारण स्वभावाच्या मातेच्या कुटुंबांत जन्मास आली. तिच्या अंगीं मातेचे कांहीं चांगले गुण उतरले होते. ती सुमारें सोळा किंवा सतरा वर्षांच्या वयाची असतां तिला त्याच संस्थानांतील एका सभ्य कुटुंबांत गृहकार्य करण्याचा प्रसंग आला. तिचें आचरण कोणत्याही रीतीनें वाईट असें आढळलें नाहीं. पण कांहीं काळानंतर त्या कुमारिकेला गर्भधारणा झाल्यामुळें मालकानें तिला घराबाहेर घालविलें व अखेरीस एका भिकारवाड्यांत तिला मूल झालें. कांहीं काळ लोटल्यावर तिच्या मालकाला तिची दया येऊन तिला फिरून आश्रय देण्याची बुद्धि सुचली. कांहीं काळ लोटल्यावर मुलीची पूर्वींप्रमाणेंच दशा दृष्टीस पडली. तिला दुसरें मूल झालें. प्रयत्नान्तीं तिच्या दुसऱ्या मुलाच्या बापाचा शोध लावला

गेला. तो मनुष्य मद्यपी, दुर्बल व वाईट वर्तनाचा होता. या नवऱ्यापासून तिला आणखी एक मूल झालें. तें मनोदुर्बल वगैरे प्रकारचेंच होतें. नंतर हें कुटुंब एका अविवाहित शेतकऱ्याच्या घरीं राहण्यास गेलें. तेथें तिला पुनः मूल झालें. तें दुसऱ्यांच्या संसर्गानें झालें, असें नवऱ्यानें गाऱ्हाणें लाविलें. नंतर कोर्टाच्या सहाय्यानें त्या अविवाहित शेतकऱ्याशीं त्या बाईचें लग्न लागलें. नंतर आणखी कांहीं मुलें तिला झालीं. एकंदरींत तिच्या पोटीं दहा मुलें जन्मास आलीं. तीं सर्व मनोदुर्बल व वाईट वर्तनाचींच निपजलीं.

या स्त्रीच्या दुराचारी बापानें आपल्या तेरा वर्षांच्या कन्येशींच विवाह लाविला होता व तिला त्याच्यापासून एक मूलही झालें होतें. तें मूलही दुराचारीच निघालें.

वरील उदाहरणांत सर्व कुटुंबच व्यभिचारी असल्यानें त्याची भावी प्रजाही व्यभिचारी व मनोदुर्बल अशीच निपजली, यांत आश्चर्य नाहीं. म्हणून प्रश्न असा कीं, मातापितरांचें वर्तन अयोग्य रीतीचें असल्यास सुप्रजा कशी निपजेल ? कदाचित् मातापितरांच्या योग्य वर्तनानें सुप्रजा निर्माण झाली तरी तिचा पालकवर्ग आरोग्यशास्त्र, नीतिशास्त्र, धर्मशास्त्र यांची आज्ञा उल्लंघन करण्यांत पटाईत असेल तर त्याचें प्रत्यक्ष वर्तन पाहिल्यावर, त्याचा ठसा मुलांच्या हृदयपटलावर उठून तीं मुलें केवळ भूमीला भारतभूत होऊन राहतील.

आजकाल तरी हिंदुस्थान देशाला प्रजेची वाण मुळींच नाहीं. दुर्बल, निस्तेज, अल्पायुषी, कुरूप, असद्वर्तनी अशी प्रजा उत्पन्न होण्यापेक्षां न झाली तरी या हिंदुस्थान देशाचें कांहीं अहित नाहीं.

प्रत्येक मातापितर व पालक यांनीं ही महत्त्वाची बाब ध्यानांत ठेवण्यासारखी आहे.

प्रथम ८ व्या वर्षापासून १२ वर्षें तरी कडकडीत ब्रह्मचर्य नाहीं. त्यांत पुरुषांच्या वयाला २० वर्षें होण्यापूर्वींच व स्त्रियांच्या वयाला १६ वर्षें पूर्ण होण्याच्या अगोदरच म्हणजे पुरुषांचें वीर्य, शरीरावयव आणि स्त्रियांचे आर्तव आणि गर्भाशयादि अवयव पूर्ण स्थितीला पावण्यापूर्वींच स्त्रीपुरुषांची एकान्तीं गांठ पडूं लागते. पुढें ब्रह्मचर्याची जाणीव अंतःकरणांत मुळींच नसल्यामुळें ह्या आश्रमांत तरी ब्रह्मचर्याची आठवण कशी होणार ? " पूर्ण वीस वर्षांचा पुरुष व स्त्री पूर्ण सोळा वर्षांची असून, पुरुषाचें वीर्य व स्त्रीचे गर्भाशयादि अवयव आणि रक्त शुद्ध असेल तर सामर्थ्यसंपन्न असा पुत्र उत्पन्न होईल. या वयोमर्यादेपूर्वी संयोग घडल्यास गर्भधारणा लवकर होत नाहीं. झाल्यास ती प्रजा रोगी, अल्पायुषी व अभागी अशी निपजते. (अष्टांगहृदय, शारीर अ० १.)

गृहस्थाश्रमी लोकांना या विधानाचा प्रत्यक्ष अनुभव येत असून, मुलांना ब्रह्मचर्याचा उपदेश करण्याकडे व आपण ब्रह्मचर्य राखण्याकडे या गृहस्थाश्रमी लोकांचें लक्ष अद्याप जात नाहीं, याला अंधपरंपरा असें म्हणण्यापेक्षां दुसरें काय म्हणावयाचें ? गृहस्थाश्रमी लोकांनीं ब्रह्मचर्य न पाळल्यामुळें त्यांचे ठिकाणीं जरेचीं लक्षणें लवकर दिसूं लागतात. बुद्धि, धैर्य इत्यादि मानसिक शक्ति कमी होतात. संभोगांत अनियमितपणा असल्यामुळें जननेंद्रियाची नैसर्गिक चैतन्यशक्ति कमी होते. क्वचित् या शक्तीचा अभावही होतो. त्यालाच नपुंसकपणा म्हणतात. इतकें होऊन रहात नाहीं. जरेचीं लक्षणें प्राप्त

होऊन बरेच दिवस झाले, वृद्धपणीं हाल भोगण्याकरितां याला ठेवणें योग्य नव्हे, अशा रीतीनें दया येऊन मृत्यूची स्वारी त्याला आपल्या दरबारीं घेऊन जाते. गृहस्थाश्रमी लोक ब्रह्मचर्य तर पाळीत नाहींत. उलट संभोगाचा अतिरेक करतात व त्यामुळें फार अनर्थ घडतात, असे दुःखोद्गार [१] पाश्चात्यांनींही काढले आहेत. इकडे गृहस्थाश्रमी लोकांचें लक्ष अद्यापि गेलेलें दिसत नाहीं, ही मोठी दुःखाची गोष्ट होय.

अग्निमांद्य, अशक्तता, मेंदूचे विकार, थोडें वाचण्यानें देखील डोळे दुखणें इत्यादि विकार ब्रह्मचर्य योग्य रीतीनें न पाळल्याचे परिणाम होत. स्त्रियांमध्यें बाळंतरोग व क्षयरोग यांचें प्रमाण फार वाढलें आहे. त्याच्या कारणांचा विचार करतां असें दिसून येतें कीं, पुरुषाप्रमाणेंच स्त्रियांकडून ब्रह्मचर्य योग्य रीतीनें पाळण्यांत फारच

१. फाजील संभोगाचे परिणाम वयातीत मनुष्यांवर अनिष्टकारक होतातच; पण तरुण पिढीवर होणारे त्याचे परिणाम त्यांहिपेक्षां फार अनिष्टकारक असतात. त्यापासून स्नायूंची शक्ति कमी होते, धारणाशक्तीस धोका येतो. नैसर्गिक चैतन्यशक्ति कमी होते व मनुष्य अल्पायुषी होतो. कधीं कधीं तर त्यापासून शरिराचे कांहीं भागही कायमचे बिकृत होतात. विवाहित लोकांमधील फाजील संभोगलालसा ही त्यांच्या अज्ञानाची द्योतक होय. (डॉ. मॅकनली.)

"Excessive sexual indulgence is very injurious in adult life, but doubly so in youth; it produces general nervous depression with mental and muscular weakness and results in premature loss of sexual power, early aging and sometimes in actual disease of some part of the nervous system. Over-indulgence in married persons is often the result of ignorance."

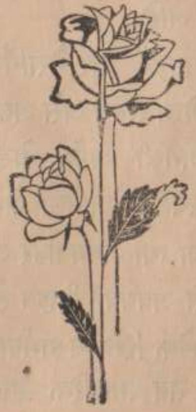
हलगर्जीपणा होतो. 'पति हेंच स्त्रियांचें परम दैवत होय.' असें शास्त्र सांगतें. पतीची आज्ञा शिरसावंद्य मानलीच पाहिजे, असा शिष्टाचारही आहे. पण पति व्यभिचारी निघाल्यास स्त्रियांनीं काय करावें ? अशी शंका उद्भवणें साहजिक आहे; परंतु सुप्रजा निर्माण होण्याला जीं अत्यावश्यक साधनें आहेत, त्या साधनांपैकींच अति उच्च व आवश्यक असें हें मातारूपी साधन आहे.

बीं उत्तम असून तें खाऱ्या जमिनींत टाकल्यास त्याच्या गोड फळाची इच्छा करणें व्यर्थ होय. भावी पिढी चांगली अगर वाईट निपजणें हें पित्यापेक्षां मातेवरच जास्त अवलंबून आहे. म्हणून मातेनेंही ब्रह्मचर्य पाळावयालाच पाहिजे. तें सोडून सुप्रजा निर्माण व्हावी, असें म्हटल्यास ती मुळींच होणार नाहीं. उलट स्त्रियांच्या ब्रह्मचर्यत्यागामुळें उत्तरोत्तर मानवी जातीची शारीरिक अवनतिच होत राहणार. म्हणून भलतीच शंका घेऊन स्त्रियांनीं ब्रह्मचर्याकडे दुर्लक्ष करणें फारच घातक आहे.

ब्रह्मचर्याकडे दुर्लक्ष केल्यामुळें इतर नैसर्गिक नियमांचेंही उल्लंघन होऊं लागलें आहे. गर्भधारणेला समर्थ असे अवयव तयार होण्यापूर्वीच स्त्रियांना गर्भधारणा होऊं लागली आहे. थोडया निराळ्या शब्दांनीं सांगावयाचें म्हणजे असें:—स्वकीय कर्माला योग्य असे अवयव तयार होण्याचे अगोदरपासूनच त्या त्या अवयवांवर अनुचित कर्माचा बोजा लादला जातो. त्यामुळें ते ते अवयव विकृत होऊन निरनिराळे भयंकर विकार उद्भवतात. कित्येक स्त्रियांचे गर्भपात होतात. कदाचित् प्रजा झाली तर ती बहुतेक सर्व शारीरिक ऱ्हासाच्या लक्षणांनीं पूर्ण भरलेली दिसते. याचें कारण स्त्रियांचेंही बहुतांशीं ब्रह्मचर्याकडे दुर्लक्ष

हेंच होय. स्त्रियांकडे जबाबदारी अधिक असते. त्या मानानें त्यांनीं ब्रह्मचर्याकडे विशेष लक्ष पुरविणें अवश्य आहे.

'पतीची आज्ञा शिरसावंद्य.' पण जी आज्ञा नीतीचें उल्लंघन करणारी असेल त्या आज्ञेचें आचरण करतांना स्त्रियांनीं थोडा विचार केल्यास त्यांची सदसद्विवेकबुद्धि त्यांना असें सांगेल कीं, अशा तऱ्हेची घोर दुराचरणप्रवर्तक आज्ञा न पाळल्यास इहलोकीं व परलोकीं आपणास कांहीं दूषण मिळणार नाहीं. हा मनोदेवतेनें दिलेला निकाल अयोग्य आहे, असें म्हणणें मूर्खपणाचें पूर्ण द्योतक आहे. भावी पिढीकडे पूर्ण लक्ष देऊन ब्रह्मचर्य न पाळल्यापासून होणाऱ्या हानीचीं घातुक फळें भावी प्रजेला न देण्याची खबरदारी प्रत्येक गृहस्थाश्रमी लोकांनीं घ्यावी.



५. ब्रह्मचर्यहानीचीं आधुनिक कारणें.

ब्रह्मचर्याची हानि करणाऱ्या गोष्टी पुष्कळ आहेत. पैकीं कित्येक गोष्टींचा विचार करूं.

बऱ्याच वर्षांचा इतिहास पाहिला तर तेव्हांपासून उत्तरोत्तर ब्रह्मचर्याकडे फारच दुर्लक्ष होत गेलें आहे. याचें कारण स्त्री व पुरुष यांची लवकर गृहस्थाश्रमी होण्याची बलवत्तर इच्छा होय. वडील गृहस्थाश्रमी लवकर बनले, अर्थात् ते आपल्या पुत्राला आपणासारखे केल्यावांचून कसे सोडतील? अशी ही घातुक परंपरा फारच दृढमूल झाली व तीपासून ब्रह्मचर्याच्या हानीस अनुकूल स्थिति उत्पन्न होऊं लागली.

हल्लींची परिस्थितिच अशी झाली आहे कीं, शृंगाररसाचा भोक्ता नसणारा मनुष्य सांपडणें विरळा! बोलणें शृंगारिक, गोष्टी शृंगारिक, कादंबऱ्या शृंगारपूर्ण, नाटकांत प्रणय ओथंबलेला, सहज बोलतां बोलतां गोष्टी निघाल्या तर त्याही शृंगाराच्या, मासिकाचा पहिला नंबर लागण्याला तें शृंगारिक गोष्टींनीं भरलेलें पाहिजे. दर्शनी चित्र शृंगारिक—पण तेंही मनांत पूज्यबुद्धि उत्पन्न करणाऱ्या देवतेचें वगैरे नव्हे, तर लज्जा व नम्रता यांच्याशीं फारकत करून दिली आहे अशी जाणीव, पाहतांच उत्पन्न करणाऱ्या अविनीत स्त्रीचें असल्याशिवाय आधुनिक गृहस्थाश्रमी लोक त्याला जवळ ओढणारे फारच थोडे असतील. पुरातन साध्वी स्त्रीचें चित्र म्हणून द्यावयाचें आणि त्याला अर्वाचीन शृंगारिक चेष्टांचें रूप देऊन एकप्रकारचा पूज्यभाव

नाहींसा करावयाचा. हाच गृहस्थाश्रमी लोकांचा शारीरिक उन्नतीचा मार्ग काय? एखादी बोधप्रद गोष्ट समाजापुढें ठेवण्याची इच्छा सध्यांच्या गृहस्थाश्रमी लोकांना झाली कीं, तिचें शृंगाररसानें मंडण करणें हें पहिलें कर्तव्य आहे, असें समजून गृहस्थाश्रमी लोक प्रत्यक्ष कृतीनें त्याचें अस्तित्व समाजांत कायम करण्याचा धाडसी मार्ग पत्करतात!

श्राव्य काव्याचा समाजावर जितका परिणाम होतो, त्याहून जास्त दृश्यकाव्यानें होईल, हें कोणासही समजण्यासारखें आहे; परंतु या दृश्यकाव्याचे निर्मिते म्हणजे केवळ द्रव्यलुब्ध असतात कीं काय असें वाटतें. समाजावर आपल्या कृतीचा इष्टानिष्ट परिणाम काय होईल याची कल्पनाच त्यांना येत नाहीं कीं काय कोण जाणें! कोणी कचासारख्या एकनिष्ठ ब्रह्मचर्य पाळणाऱ्या विद्यार्थ्यास स्त्रीलंपट बनवितो. वास्तविक कचाचा बहुतेक काल गुरुशुश्रूषेमध्यें जात असे. त्यांत गुरुजींची कन्या देवयानी बापाची अत्यंत लाडकी असल्यामुळें तिची मनधरणी करून कचास राहावें लागे. यांत त्याचा हेतु निंद्य नसून चांगलाच होता. कारण 'आपण परदेशीं आलों आहों. त्यांत गुरुजींकडून संजीविनी विद्या मिळविण्याचें काम फार अवघड असल्यामुळें गुरुजींची गैरमर्जी होऊं नये' अशी बुद्धि धारण करून कच देवयानीच्या सांगण्याप्रमाणें वागून तिला संतुष्ट करीत असे. शेवटीं देवयानीचा वरण्याविषयीं आग्रह पडला; तथापि तो ब्रह्मचर्यापासून ढळला नाहीं. अशी कचानें ब्रह्मचर्याची एकनिष्ठपणें सेवा केलेली पाहून प्रत्येक मनुष्यास त्याची धन्यताच वाटेल; परंतु आधुनिक अहंमन्य नाटककारांनीं त्या कचाला पूर्ण कामलोलुप केला आहे.

कांहीं नाटकें व कादंबऱ्या अशीं आहेत कीं, त्यांत समाजांतील अनिष्ट चाली—बालविवाह, वृद्धविवाह, पृथक् जोडप्यानें रहाणें वगैरे—दाखवून त्यांचे वाईट परिणाम दाखवितांना धर्म व नीति यांच्या खोल तत्त्वांचा पूर्ण विचार केलेला नाहीं. कित्येक लेखकांनीं या तत्त्वांकडे पूर्ण दुर्लक्ष केलेलें आहे.

एखाद्या अनाथ व सुंदर स्त्रीला संकटांत टाकावयाची व त्या प्रसंगांतून उद्धार करणारा एखादा शूर वीर पुरुष दाखवून त्याचें उज्ज्वल वर्तन दाखवावयाचें आणि त्याचा इष्ट परिणाम पहिल्या क्षणीं मनावर घडत आहे, इतक्यांतच त्या दुर्धर प्रसंगांतून मुक्त झालेली स्त्री व राष्ट्रोद्धारक म्हणून उच्च हेतूनें कार्य करीत राहणारा पुरुष यांचा प्रणयविवाह झालेला दाखवावयाचा, यांत धर्म व नीति यांचें तत्त्व कसें दूर झुगारून दिलें जात आहे, पहा. 'रक्षण करणारा पिता होय,' असें शास्त्रवचन आहे. शास्त्रानें मानलेल्या पांच पित्यांमध्येंच याचाही समावेश होतो. पिता म्हटल्यानें मनावर जो संस्कार होतो, तोच मनःसंयमनास कारण आहे. लागलींच पवित्र व उदात्त विचार अंतःकरणांत विकास पावूं लागतात व त्यामुळें अपवित्र व कामुक विचारांना थारा मिळत नाहीं. म्हणून यांतील उच्च व पवित्र तत्त्व समाजापुढें आणून मनःसंयमन करण्यास शिकविणें, याकडे लेखकांनीं लक्ष पुरविलें पाहिजे.

तसेंच शिक्षक व विद्यार्थिनी यांचे धार्मिक व नैतिक संबंध कोणते आहेत, याचें तात्त्विक ज्ञान समाजामध्यें फैलावत जाईल, असें केलें पाहिजे.

शिक्षक व विद्यार्थिनी यांचा कचित् विवाह घडून आल्यास त्याचा तीव्र निषेध सर्वांनीं केला पाहिजे. यांतच नीतितत्त्व भरलेलें आहे.

प्राचीन लोकांमध्यें मनःसंयमन कसें होतें, याविषयीं मुद्गल पुराण, खंड पांच, अध्याय चवतीस मध्यें गार्ग्य-ऋषीनें ऐल राजाला एक कथा सांगितली आहे, ती अशी:—

एके वेळीं रुक्मांगद राजा शिकार करून फार दमला. त्याला तहान व भूक हीं फार लागलीं होतीं, म्हणून तो जवळच्या वाचक्नवी ऋषीच्या आश्रमांत गेला. त्यावेळीं मध्याह्नसमय झाला असल्यामुळें स्नानसंध्यादि कर्म करण्यास वाचक्नवी ऋषि घरांतून बाहेर गेला होता. घरामध्यें ऋषीची भार्या मुकुंदा नांवाची असल्यानें तिजपाशीं राजानें पाणी पिण्यास मागितलें. ती ऋषिपत्नी तरुण व रूपवती होती. राजाचें सौंदर्य पाहून ती मुनिपत्नी विषयवासनेनें फार विव्हल झाली व आपला स्वीकार करण्याविषयीं राजाला विनवूं लागली. इतकें करूनही ती राहिली नाहीं, तर कामवासना अनिवार झाल्यामुळें तिनें राजाचें चुंबनही घेतलें व फारच लगट करूं लागली. ऋषिपत्नीचें हें वर्तन पाहून राजाला फार क्रोध आला व त्यानें तिला दूर झिडकारिलें.

राजा त्या व्यभिचारतत्पर मुनिपत्नीला म्हणाला:—"आम्हां राजांना तुम्ही वंद्य असून पोटच्या पोरांप्रमाणें आहां. तुम्हांला हें निंद्य वर्तन शोभत नाहीं. यामुळें तुमचा अधःपात झाल्याशिवाय राहणार नाहीं." अशा रीतीनें मुनिपत्नीचा धिःकार करून राजानें तिचा त्याग केला.

या गोष्टींत केवढें थोर तत्त्व आहे पहा! राजाचें ऐश्वर्य व अधिकार हीं फार मोठीं होतीं. त्यांत ती ऋषिपत्नी तरुण व सुरूप असून स्वतः राजाची प्रार्थना करीत होती. पण राजानें पूर्ण विचार करून मनःसंयमन कायम राखलें व ब्रह्मचर्याचा भंग केला नाहीं.

हा इतिहास किती अनुकरणीय आहे पहा. अशीं थोर चरित्रें नाटकरूपानें समाजापुढें मांडलीं तर फारच फायदा होईल. असो;

हल्लींच्या नाटकांमध्यें प्रणयाचे प्रत्यक्ष प्रकार पाहिल्यावर स्त्रीपुरुषांच्या अंतःकरणांत एक प्रकारचें वैषयिक वारें शिरून त्यांचें मन शृंगाराकडे वेधलें जातें व तो नटवा, नेसण्याची ढब, नेत्रादि अवयवांचे निरनिराळे हावभाव प्रत्यक्ष कृतींत आणावेसे वाटतात आणि असें झालें कीं, ब्रह्मचर्यास केव्हांच फांटा मिळतो.

हल्लीं जीं नाटकें प्रयोगरूपानें लोकांपुढें मांडण्यांत येतात, त्या सर्व नाटकांत बहुतेक भाग नायक व नायिका यांचा प्रणय दाखविणारा असतो. कदाचित् मूळ कथानक वाचल्यानें मनावर या शृंगाररसाचा तितका परिणाम होत नाहीं; परंतु स्त्रीभूमिका घेणाऱ्या नटाचे अंगविक्षेप, नेत्राचे निरनिराळे प्रकार हीं प्रत्यक्ष नेत्रांनीं पाहिल्यावर पुरुषांचें अंतःकरण कामवासनेनें गढूळ होतें. त्यामुळें मनोनिग्रह होत नाहीं व ब्रह्मचर्याची हानि होते.

शृंगाररसप्रधान कादंबऱ्या व गोष्टी यांनींसुद्धां समाजाची बहुतअंशांनीं हानिच होत आहे. आधुनिक कवींनाहि शृंगाररसप्रधानच कवित्व आवडतें. कोणी आपल्या प्रियेला निजवतो, तर कोणी तिचें आपल्यावरचें प्रेम समाजापुढें ठेवतो. एकंदरींत कादंबऱ्या, नाटकें, गोष्टी अथवा कविता शृंगारावांचून कचित् सांपडतात.

आमच्या देशांतील चित्रकलेची वाढ जर कशांत झाली असेल तर ती स्त्रियांच्या कामोद्दीपक, छचोर, उद्धट प्रतिकृति (तसबीरी) तयार

करण्यांत होय. उद्योगशाळेंत, दुकानांत, अभ्यासाचे जागीं इतकेंच नव्हे तर चार लोक बसण्याच्या जागेंत सुंदर, अलीकडच्या पद्धतीचा विस्तीर्ण केशकलाप पाठीवर सोडलेल्या, पातळ वस्त्र परिधान करून निरनिराळे शरीरावयव व्यक्त करणाऱ्या तसबिरी लाविल्यावांचून त्या ठिकाणीं लोकांचें मन रमत नाहींसें झालें आहे. शहरांत दुकानांमध्यें जिकडेतिकडे विलासिनी स्त्रियांच्या तसबिरी लावलेल्या असल्यामुळें तो देखावा एकदम पाहून गिऱ्हाइकाचें मन त्या प्रतिकृतीकडे अथवा विकणाऱ्या स्त्रीकडे आकर्षण होतें. ही संधि पाहून माल देतांना जें धोरण स्वीकारावयाचें तें स्वीकारून दुकानदारीण अथवा मालविक्या हीं केव्हांच मोकळीं होतात. गिऱ्हाइकाच्या हातांत मात्र पैचा माल पैशास पडतो. अशा रीतीनें व्यावहारिक दृष्ट्या व आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या हानि करणाऱ्या ह्या शृंगारिक अशा स्त्रियांच्या प्रतिकृति होत.

वारंवार शृंगारिक पुस्तकें वाचण्यांत व तसबिरी पाहण्यांत आल्यानें गृहस्थाश्रमी लोकांचे मनांत कामोद्दीपन होतें व त्यामुळें त्यांचें ब्रह्मचर्य नष्ट होतें.

बालवयांतच अशा गोष्टी पुढें आल्यामुळें व बीभत्स पुस्तकें वाचून, शृंगारिक नाटकें व प्रणयी फोटो पाहून त्यांच्या मनांत कामांकुर उत्पन्न होतो. पण मातापितर अथवा पालकवर्ग यांचें शृंगारिक आचरण मुलांच्या प्रत्यक्ष नेत्रांसमोर असल्यामुळें त्यांचा कामांकुर क्रमाक्रमानें वाढत जाऊन त्याला संयोग हें फल येतें. अर्थात् अपूर्ण वयांतच मुलांचें ब्रह्मचर्य नष्ट होतें.

कोणत्याही प्रसंगीं व्यभिचारकर्म न करण्याचा दृढनिश्चय करणें हें एक ब्रह्मचर्याचें अंग होय; परंतु मागील वर्णनाप्रमाणें स्त्रीस्मरण

वगैरे न घडलें तर ह्या कुकृत्यास आळा पडेल. नाहींपेक्षां तो पडणार नाहीं, हें उघड आहे. ब्रह्मचर्यनाशक सात पायऱ्या ज्यानें उल्लंघिल्या तो आठवी पायरी सहज उल्लंघील. पहिल्याच पायरींत जो अडखळून पडला त्याचा अधःपात होणारच होणार.

ब्रह्मचर्य नष्ट करणाऱ्या कारणांपैकींच ‘ तमाशा ’ हें एक कारण आहे. खेडेगांवांत तसेंच मोठ्या शहरांमध्येंही या तमाशाचें प्रस्थ फार असतें. खेडेगांवांत उच्च वर्गामध्यें (?) व शहरांत बहुतकरून खालच्या दर्जाचे लोक यांत गढून गेलेले असतात. खेडेगांवांत तमाशा असला कीं, तो पाहण्यास आबालवृद्ध तयार असतात! शहरांत नाटकांचा फार सुळसुळाट असल्यानें तमाशांचें प्रमाण कांहीं कमी असतें; पण शहरांत तमाशाचे चहाते लोक खेड्यापेक्षां फार असतात. कारण ब्रह्मचर्यहानीस लागणारी बहुतेक सामग्री खेड्यापेक्षां शहरांत फार असते. त्यामुळें तेथील लोक शृंगाराच्या बाबतींत खेड्यांच्या पुढें असतात. असो; तमाशामध्यें इतकी कुत्सित व ग्राम्य भाषा असते कीं, ती ऐकणारांच्या मनांत तत्काल कामेच्छा उत्पन्न होते. त्याचें मन पूर्ण व्यभिचारी बनतें. शिवाय नाचाचे अंगविक्षेप, नेत्राचे हावभाव, नेसण्याची टीप, चालण्याची ढब, बोलण्याचा मोहकपणा हीं पाहून कामवासनेस दुजोरा मिळाल्यामुळें तिची वाढ होते. त्यांत कांहीं मंडळी अनेक बीभत्सप्रकार करतात ते वेगळेच!

मातापितर व पालक यांच्या अशा तऱ्हेच्या वर्तनानें मुलांच्या मनावर कोणता परिणाम होईल? व अशा स्थितींत मुलांकडून ब्रह्मचर्याचें पालन कितपत होईल, याची कल्पना वाचकांनींच करावी. सुशिक्षित व मोठ्या घराण्यांतील स्त्रिया अशा तऱ्हेच्या बीभत्सप्रचुर

प्रकारांपासून नेहमीं दूरच असतात; पण खेडेगांवांतील सर्व जातींच्या बहुतेक स्त्रिया असले हिडिस प्रकार पाहाण्यास मुळींच कसूर करीत नाहींत.

नाटक असलें कीं पुरे ! मोठ्या घराण्यांतील स्त्रिया, ब्राह्मणवर्गाच्या स्त्रिया, यांची नाटकाला पहिली मदत असावयाची. जणूं नाटकांतील प्रणय प्रकार पाहून त्यांच्या व भावी मातापितरांच्या मनावर अनिष्ट परिणाम घडतच नाहींत ! अशा वेडगळ समजुतीनें या दोनही प्रकारांस मुळींच आळा न पडतां ते उत्तरोत्तर वृद्धिंगत होत आहेत. त्यामुळेंच ब्रह्मचर्यहानि करणारी परिस्थिति जिकडे तिकडे अस्तित्वांत आहे !!

आधुनिक कांहीं नामधारी हरिदास व पुराणिक यांजकडूनही ब्रह्मचर्य नष्ट करणाऱ्या कारणांतच भर पडत आहे. कथेंत अथवा पुराणांमध्यें बीभत्स व पाचकळ गोष्टी मनसोक्त सांगण्यांत या लोकांना कांहींच शरम वाटत नाहीं. सध्यां बहुतकरून कथा व पुराणें यांना आश्रयदात्या स्त्रियाच असतात. व हल्लींच्या कांहीं छचोर व अविनीत स्त्रियांना शृंगाररसच फार आवडतो. म्हणून द्रव्य लुबाडून आपली तुंबडी भरण्यासाठीं हे लोक शृंगारप्रचुर आख्यानें व गोष्टी सांगतात, व त्यांचा अतिरेकही करतात. अर्थातूच त्यांपासून सुप्रजा निर्माण होण्याचें क्षेत्र विघडतें; आणि ब्रह्मचर्याचा नाश होतो.

अलीकडे भोंदू गुरूंची तर सांथच आली आहे. परद्रव्य व परकांता हरणेच्छु या साधूंनीं (?) हें ब्रह्मचर्य नष्ट करण्याचा विडाच उचलला आहे कीं काय ? कोण जाणे ! अशा ढोंगी गुरूंचें निर्मूलन झाल्याशिवाय ब्रह्मचर्याचा पाया बळकट होईल असें वाटत नाहीं.

ब्रह्मचर्यविघातक अशा कित्येक किरकोळ बाबी समाजांत आहेत;

पण त्या किरकोळ म्हणून तिकडे दुर्लक्ष करणें गैर आहे. कारण 'मूर्ति लहान पण कीर्ति मोठी' या म्हणीप्रमाणें दिसण्यांत जरी हीं कारणें क्षुद्र असलीं तरी त्यांचा परिणाम फार भयंकर होतो. त्यांतील व्यापक कारण म्हटलें म्हणजे 'शिमगा' होय.

हिंदु लोकांमध्यें ज्या अनेक उत्तम चाली आहेत, जे सुपरिणामी सण आहेत, त्या चालींत व त्या सणांमध्यें अत्यंत अधम व समाजाची भयंकर हानि करणारी ही चाल व हाच सण आहे. मुलांच्या पहाण्यांतसुद्धां येऊं नयेत असे प्रकार व ऐकण्यानेंदेखील मनावर वाईट परिणाम करणारीं भाषणें हीं शिमग्याच्या सणांत जिकडे तिकडे चाललेलीं असतात. त्यापासून भावी पिढीवर फारच वाईट परिणाम घडतात, आणि भावी मातापितरांचें मन ब्रह्मचर्यापासून व्यग्र होतें.

कित्येक क्षेत्रांमध्यें देवालयावर अथवा प्रसिद्ध अशा इमारतीवर अश्लील चित्रें कोरलेलीं असतात. मातापितर अथवा पालक तीर्थयात्रेसाठीं सहपरिवार तेथें जातात. त्यांच्या नजरेपुढें हे घातुक प्रकार आल्यानें त्यांचें मन सहजीं तिकडे धांवतें व पुढें मित्रमंडळींत हीच चर्चा सुरू असते. ब्रह्मचर्य नष्ट होण्याला अंशतः तरी हें कारण आहे, यांत संशय नाहीं.

विवाह म्हणजे गृहस्थाश्रमाचें मुख होय. विवाह झाल्यानंतर तो मनुष्य गृहस्थाश्रमी झाला. हा गृहस्थाश्रम स्वीकारण्याचा काल म्हणजे निदान २० वर्षांनंतरचा. पण हल्लीं सुद्धां कांहीं ठिकाणीं अकालींच मनुष्याला गृहस्थाश्रमी बनविलें जातें, हें चांगलें नव्हेच. त्यांत विवाहप्रसंगीं घडणारे दंपतीचे विलासी प्रकार (विड्या तोडणें,

घास देणें वगैरे) पहाण्याचा अधिकार गृहस्थाश्रमी लोकांना आहे, इतरांना नाहीं. असें असून २० वर्षांच्या वयाच्या आंतील मुलां-मुलींसमोर हे प्रकार नेहमीं घडतात. त्यामुळें आपणही विवाहित होण्याची कित्येक मुलांमुलींना विलक्षण उत्कंठा लागते, व त्यापासून ब्रह्मचर्यहानि होते. विवाहांतील हे प्रकार पहाणें देखील गैर आहे. मग गर्भादानादि प्रसंग मुलांच्या अवलोकनांत न यावे, असा इषारा गृहस्थाश्रमी लोकांना करणें गैर नव्हे.

तमाखू व चहा यांचें सेवन करणें म्हणजे ब्रह्मचर्यहानीच्या भयंकर परिणामांची वाट चालणें आहे. चहा आणि तमाखू यांचें प्रस्थ समाजांत फारच वाढलें आहे. यापासून वीर्यावर वाईट परिणाम घडून तें पातळ व निःसत्व होतें. त्यामुळें स्वप्नावस्था, लघवींतून खर जाणें इत्यादि प्रकारांनीं वीर्यनाश होतो. वीर्यरक्षण हेंच ब्रह्मचर्याचें फल होय; पण हीं व्यसनें वीर्याचा संहार करणारीं असल्यामुळें ब्रह्मचर्यनाशकच होतात.

हिंदुस्थानांतील लोकांना इतर देशांतील लोक रानटी म्हणतात, तें बऱ्याच अंशानें खरें आहे. या देशांत शिक्षणाचा प्रसार बराच झाला आहे व झपाट्यानें होत आहे; परंतु समाजांतील एक अत्यंत विघातक भाषापद्धति अद्याप मोडली नाहीं. ती पद्धति म्हणजे भाषणांमध्यें येणारे किळसवाणे व बीभत्स शब्द होत. शहरांमध्यें कांहीं कमी प्रमाणानें पण खेडेगांवांत मोठ्या प्रचंड प्रमाणांत हे अश्लील शब्द गृहस्थाश्रमी लोकांच्या मुखांतून प्रत्यहीं व सतत बाहेर पडतात. ते शब्द मुलांनीं ऐकिल्यानें त्यांचा अर्थ समजण्याविषयीं तीं खटपट करितात. त्यामुळें ब्रह्मचर्याकडे त्यांचें मन वेधत नाहीं, इतकेंच नव्हे तर त्यापासून परावृत्त होतें.

गृहस्थाश्रमी लोकांकडून मुलांना धर्मशिक्षण मिळत नसल्यामुळें मुलांच्या डोक्यांत व्यक्तिस्वातंत्र्याचें वारें शिरून त्यायोगें आईबाप व वडीलमाणसें यांच्याबद्दल अनादर होऊन त्यामुळेंच जुन्या पोक्त चालीरीति आवडेनाशा झाल्या व अपरिपक्व ज्ञानानें दाखविलेल्या मार्गाचें अवलंबन करून स्वैरपणानें मुलें वागूं लागलीं. परिस्थिति शृंगारपूर्ण असल्यामुळें त्यांच्या बुद्धीचा कल शृंगाराकडे लागणें योग्यच आहे. व त्याचा परिणाम ब्रह्मचर्यहानि हा होय!

शहरांत, तालुक्याचे गांवीं व खेडेगांवांत व्यभिचारी लोकांची संख्या फार दिसून येते. घरची धर्मचारिणी सुस्वरूप असली तरी अंगवस्त्र ठेवण्यांत बऱ्याच लोकांना भूषण वाटतें. सावंतवाडीकडे हा प्रकार फार आहे म्हणतात. पण व्यभिचारापासून सांसर्गिक रोग जडतात म्हणून व्यभिचारी मनुष्यांशीं विशिष्ट तऱ्हेनें वागणें अवश्य असून तिकडे समाज मुळींच लक्ष देत नाहीं. उलट अशा मनुष्याची समाजामध्यें वाहवा होते. ही स्थिति फार अनिष्ट आहे. यापासून मुलांच्या मनावर वाईट परिणाम घडून त्यांचें ब्रह्मचर्य नष्ट होतें. कारण आनुवंशिक परिणाम भावी पिढींत उतरत असल्यामुळें मुलें आईबापांच्या वळणावर जातात. जन्मतःच उत्पन्न झालेली कुकर्माची बुद्धि! त्यांत आईबापांच्या प्रत्यक्ष आचरणाची भर पडत असल्यानें मुलांचें शील व्यभिचारी बनतें. याच कारणानें ब्रह्मचर्यविषयाची आवड मुलांना मुळीं नसते. या अंगवस्त्रापासून गृहस्थाश्रमी लोकांचें ब्रह्मचर्य नष्ट होतेंच होतें; परंतु विशेष परिणाम हा आहे कीं, भावी पिढीचें ब्रह्मचर्य नष्ट होण्याला हें बलवत्तर कारण होऊन राहतें.

'परस्त्रीगमनापासून प्रत्येकानें दूर असावें' असा बोध अनेक

विद्वान् लोक आजपर्यंत करीत आले व सध्यांही करीत आहेत; पण समाजाचें लक्ष या उपदेशरूपी अमृतधारेकडे बिलकुल गेलेलें दिसून येत नाहीं; उलट उत्तरोत्तर हें पातक समाजांत वृद्धिंगत होत आहे. अशा परिस्थितींत गृहस्थाश्रमी लोकांकडून ब्रह्मचर्य पाळलें जाऊन त्यांनीं आपल्या मुलांना या ब्रह्मचर्याचा उपदेश करणें अत्यंत अवश्य आहे.

मुलांकडून मागें सांगितल्याप्रमाणें अष्टविध ब्रह्मचर्य पाळलें जावें, अशी परिस्थिति सध्यां अस्तित्वांत नाहीं. मुलांना स्त्रीचें स्मरण होणें चांगलें नव्हे. परंतु बीभत्स पुस्तकें, प्रणयी फोटो, मासिकावरील दर्शनी शृंगारिक चित्रें, इतकेंच नव्हे तर मासिकाचें अंतरंग व बहिरंगही शृंगारपूर्ण! इतकीं साधनें स्त्रीचें स्मरण करून देण्याला तयार असतांना वरील नियम पाळणें बहुतेक मुलांना अशक्य आहे.

दुसरा नियम ' स्त्रीवर्णन स्वतः न करणें हें होय. ' शृंगाररसप्रधान कादंबऱ्या, प्रणयी नाटकें, प्रेमाच्या गोष्टी, प्रेमकलहाच्या कविता व शृंगारिक पदें जोंपर्यंत समाजामध्यें स्वच्छंदपणानें लहानापासून थोरापर्यंत वावरत आहेत, तोंपर्यंत हा ब्रह्मचर्याचा पाया अगदींच दुबळा राहणार.

' स्त्रीशीं क्रीडा करणें (खेळ खेळणें) ' हें ब्रह्मचर्याच्या हानीचें कारण समाजांत बरेंच वृद्धिंगत होत आहे. कोणत्यातरी खेळाच्या मिषानें एकत्र जमणारे स्त्रीपुरुष नीतिभ्रष्ट झालेले पहाण्यांत येतात.

" स्त्रीकडे प्रेमकटाक्षानें न पाहणें " हें ब्रह्मचर्याचें चवथें अंग होय. सध्यां खळवळलेल्या शृंगारिक वातावरणांत मनःसंयमनरूप नौका किती वेळ टिकणार ? इतरे शृंगारिक प्रकार पाहून, बीभत्स पुस्तकें

वाचून व नायकनायिकांच्या प्रणयी भेटी प्रत्यक्ष नेत्रांनीं पाहून देखील मनांत प्रणयरस उत्पन्न न होणारा मनुष्य क्वचित्च सांपडेल. या प्रणयरसाच्या तावडींत पूर्णपणें सांपडल्यामुळें कोणतीही स्त्री लहान असो वा मोठी असो, स्वजातीय असो अथवा परकीय अधम जातीची असो, तिजकडे पाहतांना प्रेमानें नेत्र भरून येतात. अगोदरच शृंगारिक वातावरण, त्यांत प्रेमाच्या भयंकर लाटा; अशा स्थितींत मनःसंयमनरूप होडी मुळींच टिकाव धरीत नाहीं. स्वतः अधःपात करून घेते व आपणाबरोबर ब्रह्मचर्यही नष्ट करिते.

हा ब्रह्मचर्याचा पाया नष्ट करणारें दुसरें एक कारण समाजामध्यें झपाट्यानें वृद्धिंगत होत आहे. खेडेगांवांत विशेषेंकरून शहरामध्यें याचा प्रसार फार असतो. मुलांनीं उच्च शिक्षण मिळविण्याचें स्थळ म्हणजे शहर होय; व त्या ठिकाणींच हें ब्रह्मचर्यविघातक जाळें फार पसरलेलें असतें. हें जाळें म्हटलें म्हणजे ' वेश्या ' होय. या राक्षसींचीं राहण्याचीं ठिकाणें बहुतकरून शाळेच्या आसपास, थिएटरच्याजवळ, पेठेंतील भर रस्त्यावर, भाजी–मार्केटजवळ अशीं असतात. लहानापासून थोरापर्यंत कोणताहि पुरुषमनुष्य त्यांचे सपाट्यांत सांपडावा अशीच त्यांची व्यवस्था असते. शाळेंतून येतांजातां अथवा रस्त्यांतून चाललें असतां मुलांची नजर सहजगत्या त्यांच्याकडे जाते. मार्केटकडे भाजी खरेदी करण्याकरितां येणारी मंडळी, नाटकाचे तिकिट काढावयास जाणारे लोक व नोकरीचाकरीसाठीं भरपेठेंतून जाणारी मंडळी या सर्वांची दृष्टि ह्या व्यभिचारनिपुण बायांकडे सहजीं जाते. हल्लीं नाटक पहावयालासुद्धां इतर मनुष्यांपेक्षां मुलांचीच संख्या अधिक असते. या वेश्याजनांकडे एकवार दृष्टि गेली

कीं पुरे. त्यांचें तें मोहकरूप, छाटका पोषाख, नेत्रांचे तऱ्हतऱ्हेचे विक्षेप, हस्तपादादि अवयवांचे हावभाव पाहिल्यावर व आनुवंशिक दृढसंस्कारामुळें पुरुषांचें मन त्यांकडे वेधलें जातें; आणि त्या पुरुषाला स्वकर्तव्याची जाणीव मुळींच न राहिल्यामुळें तो त्या कसबिणीकडे प्रेमकटाक्षानें पाहूं लागतो. अर्थात् ब्रह्मचर्याची हानि होते, हें सांगणें नकोच.

'एकांतीं प्रेमालाप व गुह्यगोष्टी करणें' हें ब्रह्मचर्याच्या नाशास कारण आहे; परंतु आधुनिक कांहीं पदवीधर व परधर्मी लोक हें कारण मानीत नाहींत. सध्यां व्यक्तिस्वातंत्र्य आहे. पाहिजे त्या पुरुषानें वाटेल त्या स्त्रीशीं व स्त्रीनें पुरुषाशीं एकांत करण्यांत मुळींच अन्याय नाहीं, अशी कांहीं लोकांची समजूत आहे. आणि त्यामुळेंच स्त्रीस्वातंत्र्याविषयीं झटणारे लोक समाजांत अधिक आहेत. "माता, बहीण अथवा कन्या यांच्याबरोबर एकांतीं असूं नये. कारण इंद्रियें बलवान् आहेत. तीं विद्वानांनादेखील आपल्या कह्यांत घेतात.* "

ही मनूची आज्ञा त्यांच्यापुढें कशी उभी रहात नाहीं, याचेंच आश्चर्य वाटतें. एकांतीं संभाषणादि प्रकार घडल्यानंतर त्याच जोडप्याचे विवाह होण्याकरितां आटोकाट प्रयत्न करणारे मातापितर व पालक पुष्कळ दिसून येतात. अशा तऱ्हेचा विवाह घडवून आणण्याच्या प्रयत्नांशीं मूळ कारण म्हटलें म्हणजे मुलांमुलींचा अवाच्यपणा अनेक वेळां आढळून येतो. "अग्नीजवळ लोण्याचा गोळा

*१—मात्रा स्वस्रा दुहित्रा वा नाविविक्तासनो भवेत्। बलवानिन्द्रियग्रामो विद्वांसमपि कर्षति ॥ मनु.

ठेवला असतां तो विरघळल्याशिवाय राहात नाहीं." अशीच स्थिति बहुतांशीं स्त्रीपुरुषांमध्यें आहे. म्हणून एकांतीं संभाषणादि करणें ब्रह्मचर्यहानीस कारण आहे.

'स्त्रीविषयीं अनेक प्रकारचे विचार व कल्पना करणें, हें ब्रह्मचर्यहानीस दुजोरा देणारें आहे. प्रणयी पुस्तकें वाचल्यानें, नाटक, तमाशा यांतील स्त्रीभूमिका, अनेक सुंदर व अविनीत स्त्रियांचे फोटो व वेश्याजन यांजकडे पाहून अंतःकरणांत स्त्रीविषयक अनेक कल्पना येणें व त्यापासून वीर्यपात, स्वप्नावस्था वगैरे विकारांचा संभव होणें शक्य आहे. हीं लक्षणें ब्रह्मचर्यहानीचीं द्योतक होत.

'स्त्री मिळविण्याविषयीं निश्चयानें प्रयत्न करणें' हा मनोविकार विलक्षण शारीरिक हानि करणारा आहे. कुमित्र व कुंटिणी स्त्रिया यांच्या संगतीचा हा परिणाम होय. अथवा शृंगारांत मन पूर्णपणें गढून गेल्यावर अशा तऱ्हेचा मनोविकार उत्पन्न होणें स्वाभाविक आहे; म्हणून ब्रह्मचर्य नष्ट करणारें हें बलवत्तर कारण होय.

६. ब्रह्मचर्यरक्षण होण्याचे उपाय.

शरीररूपी इमारतीचा आधारस्तंभ जें ब्रह्मचर्य तें नष्ट होऊन, ही शरीररूपी इमारत अकस्मात् कोसळून पडूं नये, अशासाठीं खालील नियमांकडे गृहस्थाश्रमी लोकांनीं लक्ष पुरवावें.

(१) आरोग्यशास्त्राच्या नियमांप्रमाणेंच कामसंभोग करावा.

(२) परस्त्रीचे ठिकाणीं मातेसमान बुद्धि ठेवून स्वभार्येशीं ऋतुकालीं गमन करणें हेंच गृहस्थाश्रमी लोकांचें ब्रह्मचर्य होय.

(३) ब्रह्मचर्य नष्ट करणारीं जीं जीं कारणें आहेत, त्यांपासून दूर राहण्याची संवय गृहस्थाश्रमी लोकांना लागली पाहिजे. अथवा तीं कारणें नाहींशीं करण्याविषयीं प्रत्येक गृहस्थाश्रमी मनुष्यानें आटोकाट प्रयत्न केला पाहिजे. ब्रह्मचर्याची हानि करणारीं कारणें अस्तित्वांत असून त्यांपासून दूर राहाण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षां तीं नाहींशीं करणेंच जास्त श्रेयस्कर आहे.

(४) शृंगाररसपूर्ण कादंबऱ्या, नाटकें व गोष्टी लिहून तीं समाजापुढें न आणण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे.

(५) हल्लीं नवीं नवीं मासिकें निघत आहेत; पण त्यांतील प्रणयरस कमी होत नाहीं. तो शक्य त्या प्रयत्नानें कमी करण्याचा समाजाकडून प्रयत्न झाला पाहिजे.

(६) मासिकामध्यें येणारीं चित्रें छाटकीं व शृंगारिक नसून पहातांच मनांमध्यें पूज्यबुद्धि उत्पन्न करणारीं पाहिजेत.

(७) मासिकांचीं बहुतेक पानें शृंगारिक गोष्टी अथवा प्रहसनें यांनीं भरलेलीं असतात. तीं नाहींशीं होऊन मनःसंयमनाचा धडा घालून देणारें वाङ्मय मासिकांतून प्रसिद्ध झालें पाहिजे.

(८) विद्वान् लोकांनीं नाटकें, कादंबऱ्या रचून प्रणयरसाची भरती करण्यापेक्षां शास्त्रीय माहितीनें ओतप्रोत भरलेले ग्रंथ लिहून ते समाजापुढें आणल्यास अंशतः तरी ब्रह्मचर्याची हानि भरून निघेल, यांत संशय नाहीं.

आजपर्यंत विद्वान् लोकांच्या मेंदूचा व्यय जो कादंबऱ्या, नाटकें, प्रहसनें रचून शृंगाररसाचा फैलाव करण्यांत झाला, तोच जर शास्त्रीय माहिती लोकांपुढें मांडण्यांत झाला असता तर त्यापासून आजच्यासारखी शारीरिक अवनति होतीना! इतकेंच नव्हे, तर लोकांच्या मनांत शृंगाररस पूर्णपणें बिंबला गेल्यामुळें त्यापासून दूर राहण्याला जी खटपट करावी लागेल ती लागली नसती. तरी आतांपासून लोकांनीं सावधपणानें वागल्यास भावी पिढीची स्थिति उत्तरोत्तर सुधारत जाईल, अशी आशा वाटते.

(९) तमाशे करणें व त्यांना आश्रय देणें म्हणजे भावी पिढीचें भयंकर नुकसान करणें आहे, हें लक्षांत आलें पाहिजे. तमाशासारख्या कुत्सित व व्यभिचारी कर्मास प्रोत्साहन देण्यासारख्या गोष्टी समाजांतून पार निघून गेल्या पाहिजेत.

(१०) वेश्यांची जी झपाट्यानें वाढ होत आहे, त्याच्या मुळाशीं शोधूं गेलें तर पुरुषवर्गाचा व्यभिचार हेंच त्यांच्या वाढीचें कारण आहे, असें कळून येईल. 'हातचें सोडून पळत्याच्या पाठीस लागणें' या म्हणीप्रमाणें घरची धर्मपत्नी सोडून परस्त्रीगमन निःशंकपणानें करावयाचें व त्यापासून स्वतःच्या शरीराची राखरांगोळी करून

आपलें आयुष्य दुःखांत काढावयाचें आणि भावी पिढीची शारीरिक हानि करावयाची व तिचेंही आयुष्य दुःखांत लोटावयाचें. अशा कृत्याला कोणत्या घोर कृत्याची उपमा द्यावी, हेंच कळणें शक्य नाहीं. **मनःसंयमन** होण्याला **विचार करणें** हाच सोपा व साधा उपाय आहे. व्यभिचारकर्म करणारे काय सुख भोगतात? त्यांचीं शरीरें व त्यांची भावी प्रजा उत्तरोत्तर कशी दुर्बल निपजत आहे? याचा विचार स्वस्थ अंतःकरणानें करूं लागलें असतां मनःसंयमन हळू हळू होऊं लागेल.

(११) बीभत्स पुस्तकें वाचणें व बीभत्स प्रकार पाहणें फारच अनिष्टकारक आहे, अशी ठाम समजूत झाल्याविना तसल्या प्रकारास आळा पडणें शक्य नाहीं. **मनःसंयमन** झाल्याशिवाय व्यभिचारकर्मापासून मन परावृत्त होणार नाहीं; हें उघड आहे. करितां **मनःसंयमन** करण्याचा निश्चय प्रथम प्रत्येकानें केला पाहिजे.

(१२) अंगवस्त्र ठेवण्याचा जो कित्येक लोकांमध्यें प्रचार आहे, तो फारच हानि करणारा आहे. विवाहित भार्या घरामध्यें असून, तिच्या देखत अंगवस्त्र ठेवून त्याशीं स्वच्छंदपणें विहार करणें या सारखें दुसरें पातकच नाहीं. भार्या म्हणजेच ' गृहलक्ष्मी ' होय. गृहलक्ष्मी असंतुष्ट स्थितींत असल्यानें घरामध्यें सुखाचा वांटा कोठून मिळणार? मनुष्यमात्राला सुखाची इच्छा असणें निसर्गसिद्धच आहे. त्याप्रमाणेंच पत्नीलाही पतीकडून सुख मिळावें, अशी इच्छा असणें स्वाभाविक आहे; पण पतीचें वर्तन पत्नीशीं अयोग्य तऱ्हेचें असल्यावर तिला सुख कसें मिळणार? अशा स्थितींत तिच्या असंतुष्टतेमुळें गृहलक्ष्मी—द्रव्यरूप ही—नाखुष झाली तर तो दोष कोणाकडे?

अशा भयंकर परिणामांचा विचार करून व आपल्या वर्तनाचें अनुकरण मुलें करतील, असा दृढनिश्चय मनाशीं करून व्यभिचारकर्मापासून प्रत्येक मातापितर व पालक यांनीं दूर असावें.

(१३) स्त्रीपुरुषांनीं स्वतंत्रपणानें एकांतीं गुह्य गोष्टी करणें हें मनःसंयमन नष्ट करणारें आहे, असा विचार करून अशा कृत्यांपासून दूर असावें.

(१४) शिमग्याच्या सणाची बीभत्स चाल मोडण्यांत कित्येक लोकांना अन्याय वाटतो; परंतु असें वाटणें म्हणजेच भयंकर अपराध करण्यासारखें आहे, हें त्यांच्या ध्यानीं येत नाहीं. या सणा निमित्त जे निंद्य प्रकार करण्यांत येतात ते न व्हावे अशाविषयीं प्रत्येक गृहस्थाश्रमी मनुष्यानें खटपट करावी. थोरांचें अनुकरण मुलें करतात, याचा विचार करून थोर मंडळींनीं या कुकृत्यापासून लांब असावें, हें चांगलें. या शिमग्याच्या सणानिमित्त शाळा, कचेऱ्या, वगैरेंना बहुतकरून सुट्टया असतात. या सुट्टयांचा उपयोग कुत्सित प्रकारांत करण्यापेक्षां सत्कार्यांत केला तर कितीतरी फायदा होईल. स्वतः असल्या प्रकारास थारा देऊं नये व मुलांचें लक्ष या सणाकडे जाऊं नये अशी व्यवस्था करावी.

हल्लीं बऱ्याच वर्षांपासून सांगली, मिरजमळा, इचलकरंजी, मिरज वगैरे संस्थानांमध्यें अशा निंद्य सणाला आळा घालण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. हे प्रयत्न म्हणजे धाकदपटशा दाखवून नव्हे, तर इतर सत्कृत्यांत मुलांचें मन रमवून या सणाबद्दल मुलांना निराळाच धडा मिळेल असें करण्याचे आहेत. या सणाच्या सुट्टींत मुलांच्या कुस्त्या, निरनिराळे खेळ, शर्यती वगैरे करवून योग्यतेप्रमाणें मुलांना

बक्षिसें दिलीं जातात. किती तरी स्तुत्य व प्रशंसनीय विचार हे! खरोखर वरील संस्थानाधिपतींचे आभार मानावे तेवढे थोडेच होतील. त्यांनीं आपल्या कृतीनें समाजास हा सत्कर्माचा धडाच घालून दिला आहे. असो; अशा तऱ्हेची व्यवस्था प्रत्येकानें आपल्या शक्त्यनुरूप केली पाहिजे व हळूहळू अशा प्रकारचा बीभत्स सण समाजांतून घालविला पाहिजे.

(१५) भावी मातापितरांकडून योग्य रीतीनें ब्रह्मचर्य पाळलें जाण्याला लोकवस्तीपासून विद्यागृहें दूर असणें हा उत्तम उपाय आहे. विद्यागृहें म्हणजे शिक्षण देण्याची जागा तेवढी दूर असावी, असें नव्हे; तर मुलांमुलींची राहण्याची व्यवस्थाही विद्यागृहांच्या चालकांकडून व्हावी.

मुलांमुलींकरितां असलेल्या शाळाही अगदीं वेगवेगळ्या व फार दूर अंतरावर असल्या पाहिजेत. व वसतिगृहेंही दूर असावींत.

मुलींना शिकविण्याकरितां कुलीन व सदाचारी स्त्रिया असल्या पाहिजेत. त्याचप्रमाणें मुलांचे शिक्षकही नैतिक आणि धार्मिक आचारानें वागणारे असावेत. अशी व्यवस्था असल्याखेरीज या देशाची उन्नति होईलसें वाटत नाहीं.

सध्यां कांहीं ठिकाणीं गुरुकुलें स्थापन झालीं आहेत. तशीं सर्वत्र स्थापन झालीं पाहिजेत. निदान सध्यां असें करणें शक्य नसलें तरी शहरापासून–लोकवस्तीपासून दूर अशीं विद्यागृहें स्थापन होणें अत्यावश्यक आहे. गृहशास्त्र, प्रसूतिशास्त्र, अपत्यसंगोपन कसें करावें ? इत्यादि अवश्यक बाबींचें शिक्षण स्त्रियांना मिळणें जरूर आहे. नाटकें, कादंबऱ्या स्त्रियांच्या पाहण्यांत न येतील, बीभत्स पुस्तकांचा

स्पर्शही त्यांना न होईल, व्यभिचारी मनुष्याची संगति न घडेल– अशा स्थितींत स्त्रियांना ठेवलें पाहिजे. मग तूर्त लोकवस्तीपासून दूर अशीं त्यांचीं वसतिगृहें स्थापन झालीं नाहींत तरी चालतील, इकडे किंचितसुद्धां दुर्लक्ष होतां कामा नये. मुलांना धर्मशिक्षण व नीतिशिक्षण दिल्याविना समाजाची शारीरिक अवनति बंद पडेल असें वाटत नाहीं. विद्यालयांत असणाऱ्या मुलांमुलींत व्यभिचारी, वाईट फंदी मुलें असल्यास त्यांना तत्काल विद्यालयांतून काढून लाविलें पाहिजे. नाहींपेक्षां त्यांच्या संगतीनें इतर मुलें बिघडण्याचा बराच संभव असतो.

(१६) शरीराची पूर्ण वाढ होण्यापूर्वीच अल्पवयांतच विवाह करून सध्यां होत असलेल्या शारीरिक अवनतीच्या ओघांत मुलांना लोटणें हें अधमपणाचें आहे.

(१७) चहा, तमाखूसारख्या व्यसनांनीं घातुक परिणाम फार घडत असून या व्यसनांमुळें वीर्य व आर्तव हीं लवकर उत्तेजित होतात. अल्पावधींत वीर्य व आर्तव बिघडतें. म्हणून या व्यसनांना पूर्ण फांटा मिळणें अगत्य आहे.

(१८)जोडप्यांचे अनेक तऱ्हेचे विलासी प्रकार, उदाहरणार्थ– विड्या तोडणें, घांस देणें वगैरे मुलांच्या दृष्टीस न पडतील तर चांगलें. नग्न चित्रें अथवा पुतळे मुलांच्या दृष्टीस पडणें चांगलें नव्हे.

(१९) भाषणांत निंद्य शब्द न येतील अशाविषयीं अंतःकरण-पूर्वक खबरदारी घेतली पाहिजे. व्यवहारांत सहजासहजीं आचरट-पणाची भाषा वापरण्याची संवय कित्येक लोकांना असते. ही संवय फार वाईट आहे. त्यांपासून लहान मुलांवर अत्यंत सूक्ष्म प्रमाणांत

वाईट परिणाम घडत असतात. यासाठीं प्रत्येक मनुष्यानें इकडे लक्ष पुरवून भाषणांत गचाळ व अश्लील शब्द येऊं देऊं नयेत.

वर सांगितलेले नियम पाळूनही यापुढें सांगण्यांत येणारे नियम अवश्य पाळले पाहिजेत. त्यांची खास अधिक जरूरी आहे.

(२०) विवाहितांनीं स्वतःचे पत्नीबरोबर सुद्धां रोज एकांत करण्याचा त्याग केला पाहिजे.

रात्रीं स्त्रीपुरुषांनीं निरनिराळ्या खोल्यांतून निजलें पाहिजे. अगर अगदीं विभक्तपणें दूर अंतरावर निजावें.

(२१) पवित्र विचारांची वाढ होण्यासाठीं नित्य पवित्र ग्रंथांचें वाचन व मनन करावें. गीता, दासबोध, अभंगांची गाथा, महाभारत यांसारखे उज्ज्वल ग्रंथ अत्यंत पवित्र होत. त्यांतील प्रमेयांचा अहर्निश विचार करावा. त्यामुळें मन उदार, प्रवित्र व गंभीर बनतें.

(२२) मनामध्यें विषयेच्छा वाढत असल्याचें लक्षण दिसूं लागतांच थंड पाण्यानें स्नान करावें व मन पापी झाल्याबद्दल ईश्वराचें स्मरण करून त्या जगन्नियंत्यापाशीं क्षमेची याचना करावी. वारंवार ईश्वराचें पवित्र नाम घेऊन त्याचे पवित्र गुण आठवावे. अशा तऱ्हेचा अभ्यास करूं लागल्यावर लवकरच ईश्वरी साक्षात्कार झाल्याशिवाय राहात नाहीं. मन प्रसन्न व उत्साही बनून वैषयिक दुबळे विचार पार निघून जातात व त्यामुळें मन आणि शरीर हीं पवित्र होतात.

---

७. मनःसंयमन.

मनावर जय मिळविणें हें काम अत्यंत कठिण आहे. पण जें कठिण तें करून दाखविण्यासाठींच हा मनुष्यजन्म आहे, हें कोणीही विसरूं नये. आरोग्य व दीर्घायुष्य हीं हवीं असतील तर या चंचल व धूर्त मनावर जय मिळविलाच पाहिजे.

मनाला जिंकणें ही गोष्ट अत्यंत कठिण असली तरी असाध्य मात्र खास नव्हे. सतत अभ्यास व वैषयिक तुच्छता या उपायांपासून ही असाध्य वाटणारी गोष्ट साध्य होऊं शकते. प्रथम ज्ञानेंद्रियें व कर्मेंद्रियें हीं ताब्यांत घेतलीं पाहिजेत. ही गोष्ट साध्य झाली म्हणजे मनावरही ताबा चालवितां येतो, असा अनुभव आहे.

उदाहरणार्थ—नेत्रेंद्रियांना एखादी रमणीय वस्तु पुनः पुनः पाहावी अशी इच्छा होणें स्वाभाविक आहे; परंतु ही इच्छा तृप्त करण्याचा सारखा प्रयत्न चालूं ठेवल्यास नेत्रेंद्रियांची इच्छा एकसारखी वाढतच जाणार, आणि त्याबरोबर दुसऱ्या इंद्रियांनाहि प्रबल इच्छा उत्पन्न होते. रमणीय वस्तूंचा स्पर्शही मिळावा अशी इच्छा त्वगिंद्रियाला उद्भवते. तीच रमणीय वस्तु मधुर वगैरे असल्यास जिव्हेंद्रियास तिचा लोभ सुटतो. अशा रीतीनें इंद्रियांचा लोभ वाढत जाऊन शेवटीं ती वस्तु मनुष्य आत्मसात् करतो. अशा रीतीनें इंद्रियें त्या वस्तूच्या अधीन होतात व शेवटीं मनही त्यांत गुंततें. मग परिणामीं अधःपात हा ठरलेलाच. यासाठीं प्रथमपासूनच इंद्रियांचे चोचले चालूं देऊं नयेत.

इंद्रियें व मन यांचा संयोग होऊनच इच्छा प्रबल होते. अशा वेळीं ज्या इंद्रियास जी इच्छा झाली असेल ती कांहीं वेळ दाबण्याचा प्रयत्न करावा.

ज्या क्षणाला ती इच्छा पूर्ण व्हावयाला पाहिजे, असें वाटत असतें, तो क्षण तर टळूं द्यावाच, पण त्याबरोबर आणखी कांहीं क्षणही स्वस्थपणानें घालवावे.

त्यावेळीं उत्पन्न झालेली लाट अशा रीतीनें थांबली तरी दुसरी लाट पुनः उत्पन्न होऊन खळबळ उडविते. अशा वेळीं पुनः विचार करून ती वेळ लांबणीवर टाकण्याचा अभ्यास करावा.

एखादा चांगला पदार्थ खाण्याची इच्छा प्रबल झाली तर त्याच क्षणीं तो जिन्नस खाऊं नये. कांहीं वेळानें पहिली उतावीळपणाची लाट ओसरल्यावर तो जिन्नस खावा. दुसऱ्या वेळीं त्या इच्छेस निदान एक दिवस तरी टाळावें. पुढें चार दिवस, आठ दिवस असा अवधी मध्यें घालवून त्या इच्छेस कायमचा आळा घालण्याचा सतत प्रयत्न करावा. अशा सतत प्रयत्नानें ही गोष्ट पूर्ण साध्य होते.

दृढ अभ्यासामुळें इच्छा प्रबळ रीतीनें उत्पन्न झाली तरी तिचा वेग दाबण्याची पवित्र शक्ति अंतरंगांत उत्पन्न होऊं लागते. व त्या दोन्ही शक्तींचा झगडा सुरू होऊन पवित्र शक्तिच कायमचा टिकाव धरते.

इच्छा ज्या स्वरूपाची स्वल्प किंवा मोठी असेल त्या मानानें विचार करण्याचा अवधि वाढवावा. विचार करण्यांत बराच अवधि गेला म्हणजे त्या त्या इंद्रियांची स्वच्छंदपणाची वृत्ति मावळूं लागते.

ज्या ज्या वेळीं वाईट विचार उद्भवतील त्या त्या वेळीं आपण असलेल्या जागेवरून मुळींच न हालतां विचारानें त्या लाटा दाबून

मनावर जय मिळविणें हें उत्कृष्ट कार्य साक्रेटीस नित्य करीत असे, असें त्याच्याच चरित्रावरून समजून येतें. हीच गोष्ट सर्वत्रांची आहे.

[1]साधकबाधक गोष्टींचा दूरवर विचार केल्याशिवाय घाईनें कोणतीही गोष्ट करावयाची नाहीं, एवढीच प्रथम शपथ घ्यावी. ही शपथ ईश्वराचें स्मरण करून त्याच्या मूर्तीपुढें घ्यावी. वेळोवेळीं त्या शपथेची आठवण करावी. त्या जगन्नियंत्याचा अधिकार, सामर्थ्य व तेज हीं आठवावीं. म्हणजे सहसा कुकर्माकडे प्रवृत्ति होत नाहीं.

आमच्यांतील शेंकडों भगिनी व बंधु चातुर्मास्यांत अनेक नियम करून ते कडकडीत रीतीनें चार महिने पाळतात. अशा लोकांनीं सतत अभ्यास केला तर त्यांना मनाचा चंचलपणा काढून टाकतां येईल. मन स्थिर होऊं लागलें म्हणजे पवित्र विचाररूपी शृंखलेनें त्याला जखडून टाकावें; म्हणजे आपलें काम झालें.

अशा रीतीनें शृंगारिक वासनांचा वेग दाबण्याचा प्रयत्न करून त्यांत विजयी होणें, हें आपल्या प्रत्येकाच्या हातचें आहे.

या पुस्तकांत वेळोवेळीं जे नियम सांगितले आहेत, त्यांचें स्मरण नेहमीं ठेवावें.

विषयवासनेला शक्य तितकें झुगारून मानसिक व शारीरिक ब्रह्मचर्य पाळल्यानें शौर्य, धैर्य, उत्साह वगैरे सद्गुणांचा कसा विकास होतो, हा विचार मनांत आणून शृंगारिक वासनेपासून मन परतवावें.

माझा जन्म केवळ माझ्या स्वतःसाठीं नसून दुसऱ्याकरितां आहे, ही भावना जागृत ठेवावी. हें शरीर व विचार हीं पापी बनलीं तर

१—सहसा विदधीत न क्रियामविवेकः परमापदां पदम् ।। किरात ।।

जगांतील कित्येक शरीरपरमाणु पापी बनतील व त्यांना दुःख होईल, याचा विचार क्षणोक्षणीं केला पाहिजे.

घरांतील केरकचरा काढून बाहेर फेंकावयाचा म्हटला कीं, त्यांत कोणते विषारी पदार्थ अगर घातुक प्राणी आहेत, त्यांपासून शेजाऱ्या लोकांना व रस्त्यावरून जाणारे येणारे लोक यांना कितपत त्रास पोंचणार आहे, याचा विचार करणें हें प्रत्येकाचें कर्तव्य आहे. एवढा विचार स्वतः करून त्याचा धडा भावी पिढीला दिला तर फार मोठें कार्य घडून येईल.

एवढ्याशा लहान गोष्टीवरून मनःसंयमन करण्याची संवय लागेल व ती गोष्ट असाध्य वाटणार नाहीं. म्हणून प्रत्येक मातापितर व पालक यांनीं मनःसंयमन करण्याचें शिकावें.

आपली भावी पिढी शरीरानें सुदृढ, मनानें गंभीर, विचारानें उदात्त, रूपानें सुंदर व सर्वबाजूंनीं तेजस्वी अशी निपजावी, अशी इच्छा असल्यास आपण स्वतः ब्रह्मचर्यानें वागून तोच कित्ता मुलांना घालून देणें व त्यांजकडून ब्रह्मचर्य योग्य तऱ्हेनें पाळलें जाईल अशी व्यवस्था करणें, हेंच मातापितरें व पालक यांचें पहिलें पवित्र कर्तव्य आहे. याकडे लक्ष पुरवून आपला व देशाचा उद्धार करावा, एवढीच विनंति आहे.

८. उपसंहार.

शारीरिक आरोग्य कायम राहून ही शरीरयात्रा पूर्ण रीतीनें निर्विघ्नपणें पार पडण्यास प्रत्येक जातीच्या व धंद्याच्या मनुष्यानें ब्रह्मचर्य स्वीकारणें अत्यंत जरूर आहे.

ब्रह्मचर्य पाळण्याची अवश्यकता मातापितर व पालक यांना अधिक आहे. कारण भावी पिढीचे निर्मिते जे मातापितर व पालक तेच तिला योग्य रस्ता दाखविणारे असतात. मातापितर आणि पालक यांचें वर्तन ब्रह्मचर्यहानीस अनुकूल असल्यास भावी पिढी सर्व प्रकारें चांगली निपजणें असंभवनीय आहे.[1]

[1] ऑलिव्हर वेंडल् होमस् यानें हेच विचार स्पष्ट भाषेंत मांडले आहेत. तो म्हणतोः—

If a series of ancestors have been well-mated and healthy generations back, it is all the better; and if both husband and wife seek for a lovely and superior child, they should for weeks and months before conception keep their minds in as placid, superior, and aspiring a state as possible and full of high ideals.

" जर पिढ्यान्‌पिढ्यांमध्यें योग्य सुदृढ वधूवरांचीं लग्नें झालेलीं असलीं तर तें फारच चांगलें. आणि एखाद्या मातापितरांना सुंदर व उच्च दर्जाचे मुलांची (संततीची) अपेक्षा असेल तर गर्भधारणा होण्यापूर्वीपासून त्यांनीं आपलीं मनें शक्य तितकीं उच्चविचारसरणींत ठेवावीं व दृष्टीपुढें उच्च ध्येयें ठेवावीं.

गृहस्थाश्रमामध्यें देखील ब्रह्मचर्य पाळण्याची किती जरूर आहे व तें कोणत्या रीतीनें पाळलें पाहिजे, याचा प्रत्येकानें विचार करून ब्रह्मचर्याचें महत्त्व अंगीं बाणवावें. ब्रह्मचर्याची हानि करण्यासाठीं कोणकोणते शत्रु टपून बसले आहेत, त्यांचा तपास करून ते समाजांतून नष्ट करण्याचा अव्याहत प्रयत्न करावा. असे प्रयत्न केल्यानेंच आपलें कर्तव्य आपण बजाविलें असें होऊन ईश्वराची प्राप्ति होईल.

साष्टांग नमस्कारांचा तक्ता.

(किंमत दोन आणे. ट. ख. अर्धा आणा.)

सचित्र नमस्कार या पुस्तकांतील पद्धतीप्रमाणें साष्टांग नमस्कार कसे घालावे, याची **सचित्र** माहिती या एका तक्त्यांत दिली आहे. कागद पांढरा ग्लेज आर्टपेपर वापरला आहे. छपाई सुंदर व सुबक केली आहे.

प्रत्येकानें आपल्या घरीं हा तक्ता ठेवल्यानें नमस्कारांची माहिती सहज मिळणार आहे.

सातारा जिल्ह्यांतील **एक हजार** शाळांमधून हे नमस्कार सुरू झाले आहेत. बेळगांव, रत्नागिरी, कुलाबा, कारवार या जिल्ह्यांतही यांचा प्रसार आहे. सांगली, जत, कोल्हापूर या संस्थानांतील शाळांतून हीच पद्धति रूढ आहे.

वैद्यः—ग. पां. परांजपे,
मु. पो. सांगली.

हृदयरोगावर रामबाण उपाय.

अर्जुनवृक्षाच्या सालीचें सत्व.

याचा उपयोग फार चांगला होतो.

आमचेकडे हें औषध तयार मिळतें. १ तोळा किंमत १ रुपया, पांच तोळे किंमत ४ रु., दहा तोळे किंमत ७ रु. ट. ख. वेगळा. व्ही. पी. नें पाठवूं.

वैद्य—ग. पां. परांजपे, मु. पो. सांगली. S. M. C

उपयुक्त व अनुभविक सशास्त्र औषधें.

हीं औषधें आम्ही खास तयार केलीं असून यांचा गुण फार चांगला व टिकाऊ येतो.

(१) **तरुणांचा मित्र**—हें औषध खरोखर तरुण विद्यार्थ्यांना जिवलग स्नेही आहे. स्वप्नावस्था, धातुक्षीणता, डोकेंदुखी, निद्रानाश या विकारांवर रामबाण आहे. गुण फार लवकर दिसून येतो. घेण्यास सोपें असल्यानें प्रवासांतहि संग्रहणीय आहे. किं. तो.रु. ३

(२) **अबलामृत**—स्त्रियांचे गुप्तविकार तांबडी, पांढरी धुपणी, विटाळपणीं पोट दुखणें, गर्भस्राव, मुळव्याध, लघवीची आग, अपचन, अशक्तता, खोकला वगैरे या विकारांवर अमृतासारखें गुणावह आहे. स्त्रियांनीं हें औषध अवश्य जवळ ठेवावें. किं. पांच तो. ४ रु.

(३) **बालकांचा सन्मित्र-तीस हजार** मुलांवर याचा प्रयोग करून पाहिला आहे. उपयोग फार यशस्वी होतो. बाळग्रह, अपस्मार, पोटांतील उडतें, यकृत व पानथरी यांची वाढ, खोकला, अशक्तता, हगवण, अपचन, किरकिर, ज्वर हे विकार नाश करून मुलांना बाळसें आणण्यांत हें औषध अप्रतिम आहे. किं. तो. १ रु.

(४) **नर्व्हटॉनिक**-मज्जातंतु अशक्त झाल्यामुळें स्मरण राहत नाहीं, अभ्यासाचा कंटाळा येतो, उद्योग सुचत नाहीं, अशावेळीं हें औषध नवीन हुषारी आणतें. किं. तो. २ रु.

औषधास लागणारा पोस्ट व प्याकिंग खर्च निराळा पडेल. मागणी सोबत एक तृतीयांश रक्कम आगाऊ पाठवावी.

पत्ता मराठींत अगर इंग्रजींत स्पष्ट लिहावा. अनुपानपत्रक सोबत मिळेल.

इतर रोग्यांची विशेष हकीकत कळविल्यास योग्य सल्ला देऊं. औषधाशिवाय नैसर्गिक उपायांची माहिती समक्ष अगर पत्रद्वारें देऊं. फी २ रु. पडेल. शिवाय टपाल खर्च वेगळा पडेल.

वैद्य—ग. पां. परांजपे, मु. पो. सांगली. S. M. S.

सचित्र नमस्कार.

आरोग्य-सं... हें पांचवें पुष्प आहे. आवृत्ति चवथी.

इंदूर ग्रंथोत्तेजक मंडळ व ग्वाल्हेरस्टेट यांचेकडून यास बक्षीसें मिळालीं आहेत. श्री. औंधकर व श्री. मिरजमळ्याचे अधिपति यांनींही या पुस्तकास पारितोषिक दिलें आहे.

मुंबई, वऱ्हाड व मध्यप्रांत सरकारच्या शाळाखात्यानें हें पुस्तक बक्षिसांसाठीं व लायब्रऱ्यांकरितां मंजूर केलें आहे.

मॉडर्न रिव्ह्यू, केसरी, विविधज्ञानविस्तार, आनंद वगैरे मासिकांनीं व वृत्तपत्रांनीं या पुस्तकाची फारच प्रशंसा केली आहे.

नमस्काराचा व्यायाम उत्साह, वीर्य, तेज, धैर्य वगैरे गुणांची वृद्धि करून एकाच वेळीं अंतरिंद्रियें व बाह्यस्नायु यांना व्यायाम घडवितो. आत्मिक उन्नति होऊन बुद्धि, स्मरणशक्ति व पूर्ण आरोग्य यांचा विकास होऊन रोगांचा संहार करण्यांत नमस्कारासारखा उत्तमोत्तम व्यायाम नाहीं, हें यांत दाखविलें आहे.

क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे खेळ खेळण्यापेक्षां **स्त्रियांनीं** नमस्कार घातल्यास फारच उत्कृष्ट परिणाम घडून येतात, याची माहिती अनुभविक, सशास्त्र व सोपपत्तिक यांत दिली आहे.

या पुस्तकांत नमस्काराचें सांगोपांग विवेचन केलेलें असून नमस्काराच्या पोझिशन्सही दाखविल्या आहेत.

प्रो० आपटे, एम्. ए. बी. एससी. यांची प्रस्तावना, व डॉ० श्री. म. वैद्य, एल्. एम्. अँड एस्. यांचा विषयप्रवेश यांमुळें पुस्तकास नावीन्य आलें आहे. प्रत्येक बंधुभगिनीनें हें पुस्तक मुलांच्या हातीं द्यावें.

वैद्य—ग. पां. परांजपे, मु. पो. सांगली. S. M. C.

आरोग्य-संवर्धक मालेची

उमलणारीं नवीं पुष्पें.

---

१ दीर्घायुष्य—हल्लीं आयुर्मान दिवसेंदिवस कमी होत चाललें असून हा ईश्वरी प्रकोप आहे, असें कित्येक विद्वान्ही समजत आहेत. हा गैरसमज दूर व्हावा व आयुष्याची वृद्धि व ऱ्हास हीं आपल्याच प्रयत्नांवर अवलंबून आहेत हें समजावें, यासाठीं अनेक शास्त्रीय आधार व ऐतिहासिक पुरावे देऊन विवेचन केलें आहे.

२ आंतड्यांतील मलसंचय.

३ पोटांतील कृमि.

४ क्षयरोग.

५ मुलांचे विकार व त्यांवर खात्रीचे उपाय.

हीं पुस्तकें लवकरच प्रसिद्ध होतील.

वैद्य ग. पां. परांजपे. (हरीपूरकर.)

मु. पोष्ट—सांगली. S. M. C.